

خطیب جمعه تهران: موضوعی رئیس جمهوری در باره اقدام آمریکا در شأن نظام اسلامی بود



سرویس سیاسی — اجتماعی: اسام جمعه موقت تهران گفت: عرستان علیه ایران شیطنی می‌کند.می‌خواهند ایرانیان به مراسم حج تمتع راه ندهند. شما مسعودی‌ها چه کاره‌اید؟ مکه و مدینه شهرهای بین‌المللی هستند،اما ایران به حج با دلت و ناان نمی‌رود. به گزارش ایرنا، سید احمد خاتمی در خطبه ای نماز جمعه تهران افزود:عرستان روز به روز ارتباط و خویش خدمتی‌اش را به رژیم صهیونیستی علنی تر می‌کند. ۱۰ سال است که با صهیونیست‌ها رابطه دارد و حالا ارتباطشان را علنی کرده‌اد و صراحتا می‌گویند که به نیابت از صهیونیست‌ها در بحیرین، یمن و سوریه می‌جنگند، جیاتی می‌کنند و نیرو پیاده می‌کنند.

وی تاکید کرد: جنگ های آنها در این مناطق، نیابتی است و این حقیقت دارد که در هر کجای دنیا که عملیات تکفیری می‌بینیم، جای پای ریل عرستان سعودی هست و هرچا آدمکشی هست عرستان هم حضور دارد. خطیب جمعه تهران تاکید کرد: پرورنده عرستان ننگین است. پرورنده ننگین منای سال گذشته تا اشد از چهره حاکمان ایران حج عربستان پاک نمی‌شود.لاریجی حج به عزت و امنیت می‌خواهد و به حج با دلت و ناامن نخواهد رفت.

خاتمی درباره طرح امنیت اخلاقی هم گفت: مبارزه با بی‌حجابی مصوبه سال ۱۳۸۶ شورای عالی انقلاب فرهنگی است که مطابق آن ۲۶ دستگاه باید پای کار بیایند. این مصوبه ۳۱۰ ماده دارد که برای این دستگاه‌ها وظیفه تعریف کرده است.

اسام جمعه موقت تهران تاکید کرد: نیروی انتظامی وارد این وظیفه شده است و می‌خواهد طرح امنیت اخلاقی را اجرا کند. در این طرح مبارزه با توزیع کنندگان مواد مخدر، مبارزه با ارباب و ابوابش، مبارزه با سارقان کبش قاپ و مبارزه با مزاحمان نامیوس مردم و مبارزه با توزیع کنندگان مشروبات الکلی وجود دارد.

وی افزود: در طرح نیروی انتظامی تاکید شده است که مبارزه با بی حجابی قانونمادرانه است و بهرانه است و فقط مسئولان نیروی انتظامی وارد می‌شوند. مطابق قانون، برخوردهای ماموران نیروی انتظامی قانونی و مهربانه خواهد بود و هر حرکت غیر قانونی محکوم است. امام جمعه موقت تهران افزود: بی تردید دشمن از مقابله با انقلاب اسلامی در عرصه جنگ سخت ناامید شده و فهمیده است که از عهده این ملت بر نمی آید و خاطره شکست در جنگ هشت ساله دشمن را به این حقیقت رساند، به همین علت اکنون وارد عرصه جنگ نرم شده است.

خطیب جمعه قم: مردم انتظار استیفای حقوق از دست‌رفته خود را دارند

سرویس شهرستانها: امام جمعه موقت قم گفت: مردم از قوای مستغانه انتظار دارند تا از همه توان در برابر زودی آشکار آمریکایی‌ها استیادگی کرده و حقوق ملت ایران را در حلقوم آنها بیرون بیاورند. به گزارش‌ایرنا، آیت‌الله سیدهاشم حسینی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه این هفته قم افزود:منت استوار ایران نه فقط در برابر این توطئه، بلکه در برابر هزاران توطئه و مدسیه آمریکایی‌ها است تا اختیارات لازم قانونی به آنها نقوض شود. آیت‌الله حسینی با اشاره به فرا رسیدن روز جهانی کارگر، مقام کارگر را مکف والای اسلام دان و بزرگوار ازنده استاد گفت: کارگران باید تولیدات خود را کاملاً با کیفیت و مرغوب بسازند تا مردم رضیی به خرج بجان و کالاهای خارجی نداشته باشند.

امام جمعه موقت قم تاکید نمود، اما پس از مدت کوتاهی

افزایش ۵۰درصدی فروش نفت ایران به بازار آسیا

صادرات نفت ایران به بازار آسیا در ماه مارس با چشکی در ریزش نسبت به یک سال قبل مواجه شد و و ۱/۵۶ میلیون بشکه در روز رسید. به گزارش تسنیم به نقل از رویترز، در حالی که بعد از لغو تحریم های غرب علیه ایران، تعداد صادرات نفت نفتی ارسالی از این کشور به هند و کره جنوبی افزایش یافته، محموله‌های نفت ایران به بازار آسیا در ماه مارس با جهشی ۵۰ درصدی نسبت به یک سال قبل مواجه شده است.

افزایش قابل توجه صادرات نفت ایران نشان دهنده منتهی شدن این کشور در باز پس گیری سهم از دست رفته خود از بازار آسیا پس از سال‌ها تحریم نفتی است. تا قبل از سال ۲۰۱۲، ایران روزانه حدود ۲ میلیون بشکه نفت صادر می کرد که بیش از نیمی از آن به بازار آسیا و عمدتاً کشورهای چین، کره جنوبی، هند و ژاپن می رفت.

صادرات نفت ایران به اروپا هم پس از آغازی کند که دلیل آن مشکلات موجود در بخش حمل و نقل بوده، اکنون ششور به سرعت گرفتن گرفت

است.

آمارهای گرفته شده از دولت ها و اطلاعات ردیابی تانکرها نشان

می دهد که واردات ۴ کشور آسیایی یعنی چین، هند، ژاپن و کره جنوبی از

ایران در ماه مارس به ۱/۵۶ میلیون بشکه در روز رسیده که ۹۰درصد نسبت

شوراهای، شورای واقعی شهر و یا سخنان خود با اشاره به تحلیل و تفسیرهای آن در برجام و بدعهدی آمریکایی‌ها گفت:برجام یک پدیده در سیاست خارجی ماست.ستولان‌کشورمخلصانه به انگیزه خدمت جلورفتند اما آمریکا به عهدی می‌کند و به تعبیر مقام معظم رهبری روی کاغذ می‌گوید با ایران معامله کنید، اما عملاً مانع تراشی می‌کند.

خاتمی تاکید کرد: در عرصه سیاست خارجی شاهد راهزنی و دزدی سرزدنه آمریکا هستیم. دو میلیارد دلار پول شما مردم را غارت کردند.دولت آمریکای‌هم این کار را تکرار کرده است.

رئیس‌جمهوری در این بساره خوب موضع گرفت و موضعگیری او در شأن نظام اسلامی بود و گفت، این لقمه‌ای نیست که به این سادگی‌ها از گلولی آمریکایی‌ها پاشین برود.

سخنان وزیر کار
وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تدوین برنامه های جدید برای رشد و توسعه بیشتر کشور در سال جاری خبر داد و گفت: به بهبود ایجاد فرصت های شغلی، افزایش رفاه بازنشستگان و کاهش هزینه های بیماران در ماه های آتی منجر خواهد شد.

علی ربیعی در سخنرانی پیش از خطبه هفده نمازجمعه تهران به مناسبت هفته کارگر، گفت: اسمال آموزش نمی و حرفه ای مرکز توجه پیشرو خواهد شد و بر همین اساس آموزش سیار به روستاها برده می شود.

ربیعی یکی از مهمترین اقدام‌های پیشی روی وزرات تعاون، کار و رفاه اجتماعی را ایجاد مدیران شغلی برای کارگران توصیف کرد و گفت: رهبر معظم انقلاب برافزایش امنیت شغلی کارگران تاکید دارند و اسامیل با جدیت پیشتر این موضوع پیگیری خواهد شد.

وی سخراج کردن صندوق تأمین اجتماعی از صندوقی که فقط حقوق پرداخت کند را یکی دیگر از برنامه های اسمال اعلام کرد و افزود: صندوق تأمین اجتماعی را تبدیل به صندوقی پاک و در خدمت بازنشستگان و زندگی شایسته برای آنان خواهیم کرد. وزیرتعاون، کار و رفاه اجتماعی همچنین از گسترش مطرح درمان به حاشیه ها و حاشیه نشین ها طی اسمال خبر داد و افزود: همه کارگران حاشیه ای را مشمول خدمات درمانی خواهیم کرد.

وی با اشاره به بیمه شدن بیش از ۱۰ میلیون نفر از جامعه کارگری در بخش رفاه آنان، گفت: این کارگران به طور غیررسمی درهاند که تحت پوشش قرار گرفته اند و این روند با جدیت بیشتر ادامه خواهد گشت که امپلورایم با تأمین بودجه مناسب برای بیمه فراگیر همه کارگران ایران اقدام شود.

ربیعی با تاکید براین که اسمال تلاش می کنیم کارگانی که به طور غیر رسمی کار می‌کنند و رسمی و از مزایای آن محرومند شوند،افزودهمه تلاش خود را برای فراهم کردن زمینه برای تولید کنندگان به جهت پیشرفت کشور و رفاه مردم در پیش گرفته است. همچنین مه‌های جهان‌رئیس شورای عالی استان های کشور به سخنان پیش از خطبه های نماز جمعه به مناسبت کارباشند روز ملی شوراهای، با افتقاد از کارکرد شوراهای گفت: امروز

وزیر صنعت باید بیند که شورای

رقابست باید قیمت گذاری تکلیفی خودرو را برسرارد، گفت: مجوز واردات خودروهای آمریکایی باید لغو شود.

به گزارش تسنیم، محمدرضا نعمت زاده در یک برنامه تلویزیونی یک‌بیتی ترین خودروها کدام است؟ اظهار داشت: هر خودرویی منزلت خود را دارد و سازمان بازرسی علاوه بر مباحث کنترل کیفی، ماهانه در خصوص خودروها گزارش می‌دهد و نمره‌گذاری می‌کند.

وی گفت: برخی اوقات ما به

یک نوع نرخ خودرو نمره کم می‌دهیم

و مسا به خود را اصلاح می‌کند، در هر حال خودروهای ازانرا و قدیمی‌تر شرایط پایین‌تری دارند، اما نسبت به خودشان باید استاندارد عمل کرده‌اند.

وزیر صنعت افزوددر سال ۹۲ از یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری که خودرو خریداری کردند به طور

محضوری و تلفنی نظارخواهیم

تحلیل ما از این نظار نشان می‌دهد

که روند رو به بهبودی بوده است

وی با اشاره به اینکه شورای

رقابت نباید در روند قیمت گذاری

کاهش وارد ششود، افزود: به کرات

گفته ایم که شورای رقابت باید

قیمت‌گذاری تکلیفی را بردارد و اگر

از شد ششود قیمت برخی خودروها

کاهش هم خواهد داشت، اگر قیمت

گذاری را به حال خودش بگذاریم

و رقابت تعیین کننده باشد، کیفیت

خودرو بالا می‌رود

ایسن عضو کابینه دولت افزود:

قیمت گذاری، رقابت و کیفیت

را تضعیف می‌کند، مگر اینکه این

قیمت‌گذاری در خصوص کالاهای

اساسی، انحصاری یا انارانه ای باشد

و بازار خودرو انحصاری نیست که

نیاز به قیمت گذاری شورای رقابت

به هدر نرود.

لزام بهره گیری از روش شهید مطهری در گفتمان نقد

سیدعزت الله ضرابی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی سخنان دیگر نماز جمعه تهران هم به مناسبت سالروز شهادت استاد شهید آیت الله مرتضی مطهری گفت: شهید مطهری هنگام نقد یکی اثر از رفتارهای قبیله ای برای نقد نویسنده استفاده را تبدیل به صندوقی پاک و در خدمت بازنشستگان و زندگی شایسته برای آنان خواهیم کرد.

وزیرتعاون، کار و رفاه

اجتماعی همچنین از گسترش مطرح درمان به حاشیه ها و

حاشیه نشین ها طی اسمال خبر

داد و افزود: همه کارگران حاشیه

ای را مشمول خدمات درمانی

خواهیم کرد.

وی با اشاره به بیمه شدن بیش

از ۱۰ میلیون نفر از جامعه کارگری

در بخش رفاه آنان، گفت: این

کارگران به طور غیررسمی درهاند

که تحت پوشش قرار گرفته اند

و این روند با جدیت بیشتر ادامه

خواهد گشت که امپلورایم با تأمین

بودجه مناسب برای بیمه فراگیر

همه کارگران ایران اقدام شود.

ربیعی با تاکید براین که

اسمال تلاش می کنیم کارگانی

که به طور غیر رسمی کار می‌کنند

و رسمی و از مزایای آن محرومند

شوند،افزودهمه تلاش خود را

برای فراهم کردن زمینه برای تولید

کنندگان به جهت پیشرفت کشور

و رفاه مردم در پیش گرفته است.

همچنین مه‌های جهان‌رئیس

شورای عالی استان های کشور

به سخنان پیش از خطبه های

نماز جمعه به مناسبت کارباشند

روز ملی شوراهای، با افتقاد از

کارکرد شوراهای گفت: امروز

داشته باشد. وی به آیین نامه ای که اخیرا در حمایت از مصرف کنندگان خودرو با برسرارد، گفت: مجوز واردات خودروهای آمریکایی باید لغو شود.

به گزارش تسنیم، محمدرضا نعمت زاده در یک برنامه تلویزیونی یک‌بیتی ترین خودروها کدام است؟ اظهار داشت: هر خودرویی منزلت خود را دارد و سازمان بازرسی علاوه بر مباحث کنترل کیفی، ماهانه در خصوص خودروها گزارش می‌دهد و نمره‌گذاری می‌کند.

وی گفت: برخی اوقات ما به

یک نوع نرخ خودرو نمره کم می‌دهیم

و مسا به خود را اصلاح می‌کند، در هر حال خودروهای ازانرا و قدیمی‌تر شرایط پایین‌تری دارند، اما نسبت به خودشان باید استاندارد عمل کرده‌اند.

وزیر صنعت افزوددر سال ۹۲ از یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری که خودرو خریداری کردند به طور

محضوری و تلفنی نظارخواهیم

تحلیل ما از این نظار نشان می‌دهد

که روند رو به بهبودی بوده است

وی با اشاره به اینکه شورای

رقابت نباید در روند قیمت گذاری

کاهش وارد ششود، افزود: به کرات

گفته ایم که شورای رقابت باید

قیمت‌گذاری تکلیفی را بردارد و اگر

از شد ششود قیمت برخی خودروها

کاهش هم خواهد داشت، اگر قیمت

گذاری را به حال خودش بگذاریم

و رقابت تعیین کننده باشد، کیفیت

خودرو بالا می‌رود

ایسن عضو کابینه دولت افزود:

قیمت گذاری، رقابت و کیفیت

را تضعیف می‌کند، مگر اینکه این

قیمت‌گذاری در خصوص کالاهای

اساسی، انحصاری یا انارانه ای باشد

و بازار خودرو انحصاری نیست که

نیاز به قیمت گذاری شورای رقابت

به هدر نرود.

سیدعزت الله ضرابی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی

سخنان دیگر نماز جمعه تهران هم به مناسبت سالروز شهادت استاد شهید آیت الله مرتضی مطهری گفت: شهید مطهری هنگام نقد یکی اثر از رفتارهای قبیله ای برای نقد نویسنده استفاده را تبدیل به صندوقی پاک و در خدمت بازنشستگان و زندگی شایسته برای آنان خواهیم کرد.

وزیرتعاون، کار و رفاه

اجتماعی همچنین از گسترش مطرح درمان به حاشیه ها و

حاشیه نشین ها طی اسمال خبر

داد و افزود: همه کارگران حاشیه

ای را مشمول خدمات درمانی

خواهیم کرد.

وی با اشاره به بیمه شدن بیش

از ۱۰ میلیون نفر از جامعه کارگری

در بخش رفاه آنان، گفت: این

کارگران به طور غیررسمی درهاند

که تحت پوشش قرار گرفته اند

و این روند با جدیت بیشتر ادامه

خواهد گشت که امپلورایم با تأمین

بودجه مناسب برای بیمه فراگیر

همه کارگران ایران اقدام شود.

ربیعی با تاکید براین که

اسمال تلاش می کنیم کارگانی

که به طور غیر رسمی کار می‌کنند

و رسمی و از مزایای آن محرومند

شوند،افزودهمه تلاش خود را

برای فراهم کردن زمینه برای تولید

کنندگان به جهت پیشرفت کشور

و رفاه مردم در پیش گرفته است.

همچنین مه‌های جهان‌رئیس

شورای عالی استان های کشور

به سخنان پیش از خطبه های

نماز جمعه به مناسبت کارباشند

روز ملی شوراهای، با افتقاد از

کارکرد شوراهای گفت: امروز

داشته باشد. وی به آیین نامه ای که اخیرا در حمایت از مصرف کنندگان خودرو با برسرارد، گفت: مجوز واردات خودروهای آمریکایی باید لغو شود.

به گزارش تسنیم، محمدرضا نعمت زاده در یک برنامه تلویزیونی یک‌بیتی ترین خودروها کدام است؟ اظهار داشت: هر خودرویی منزلت خود را دارد و سازمان بازرسی علاوه بر مباحث کنترل کیفی، ماهانه در خصوص خودروها گزارش می‌دهد و نمره‌گذاری می‌کند.

وی گفت: برخی اوقات ما به

یک نوع نرخ خودرو نمره کم می‌دهیم

و مسا به خود را اصلاح می‌کند، در هر حال خودروهای ازانرا و قدیمی‌تر شرایط پایین‌تری دارند، اما نسبت به خودشان باید استاندارد عمل کرده‌اند.

وزیر صنعت افزوددر سال ۹۲ از یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری که خودرو خریداری کردند به طور

محضوری و تلفنی نظارخواهیم

تحلیل ما از این نظار نشان می‌دهد

که روند رو به بهبودی بوده است

وی با اشاره به اینکه شورای

رقابت نباید در روند قیمت گذاری

کاهش وارد ششود، افزود: به کرات

گفته ایم که شورای رقابت باید

قیمت‌گذاری تکلیفی را بردارد و اگر

از شد ششود قیمت برخی خودروها

کاهش هم خواهد داشت، اگر قیمت

گذاری را به حال خودش بگذاریم

و رقابت تعیین کننده باشد، کیفیت

خودرو بالا می‌رود

ایسن عضو کابینه دولت افزود:

قیمت گذاری، رقابت و کیفیت

را تضعیف می‌کند، مگر اینکه این

قیمت‌گذاری در خصوص کالاهای

اساسی، انحصاری یا انارانه ای باشد

و بازار خودرو انحصاری نیست که

نیاز به قیمت گذاری شورای رقابت

به هدر نرود.

سیدعزت الله ضرابی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی

سخنان دیگر نماز جمعه تهران هم به مناسبت سالروز شهادت استاد شهید آیت الله مرتضی مطهری گفت: شهید مطهری هنگام نقد یکی اثر از رفتارهای قبیله ای برای نقد نویسنده استفاده را تبدیل به صندوقی پاک و در خدمت بازنشستگان و زندگی شایسته برای آنان خواهیم کرد.

وزیرتعاون، کار و رفاه

اجتماعی همچنین از گسترش مطرح درمان به حاشیه ها و

حاشیه نشین ها طی اسمال خبر

داد و افزود: همه کارگران حاشیه

ای را مشمول خدمات درمانی

خواهیم کرد.

وی با اشاره به بیمه شدن بیش

از ۱۰ میلیون نفر از جامعه کارگری

در بخش رفاه آنان، گفت: این

کارگران به طور غیررسمی درهاند

که تحت پوشش قرار گرفته اند

و این روند با جدیت بیشتر ادامه

خواهد گشت که امپلورایم با تأمین

بودجه مناسب برای بیمه فراگیر

همه کارگران ایران اقدام شود.

ربیعی با تاکید براین که

اسمال تلاش می کنیم کارگانی

که به طور غیر رسمی کار می‌کنند

و رسمی و از مزایای آن محرومند

شوند،افزودهمه تلاش خود را

برای فراهم کردن زمینه برای تولید

کنندگان به جهت پیشرفت کشور

و رفاه مردم در پیش گرفته است.

همچنین مه‌های جهان‌رئیس

شورای عالی استان های کشور

به سخنان پیش از خطبه های

نماز جمعه به مناسبت کارباشند

روز ملی شوراهای، با افتقاد از

کارکرد شوراهای گفت: امروز

داشته باشد. وی به آیین نامه ای که اخیرا در حمایت از مصرف کنندگان خودرو با برسرارد، گفت: مجوز واردات خودروهای آمریکایی باید لغو شود.

به گزارش تسنیم، محمدرضا نعمت زاده در یک برنامه تلویزیونی یک‌بیتی ترین خودروها کدام است؟ اظهار داشت: هر خودرویی منزلت خود را دارد و سازمان بازرسی علاوه بر مباحث کنترل کیفی، ماهانه در خصوص خودروها گزارش می‌دهد و نمره‌گذاری می‌کند.

وی گفت: برخی اوقات ما به

یک نوع نرخ خودرو نمره کم می‌دهیم

و مسا به خود را اصلاح می‌کند، در هر حال خودروهای ازانرا و قدیمی‌تر شرایط پایین‌تری دارند، اما نسبت به خودشان باید استاندارد عمل کرده‌اند.

وزیر صنعت افزوددر سال ۹۲ از یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری که خودرو خریداری کردند به طور

محضوری و تلفنی نظارخواهیم

تحلیل ما از این نظار نشان می‌دهد

که روند رو به بهبودی بوده است

وی با اشاره به اینکه شورای

رقابت نباید در روند قیمت گذاری

کاهش وارد ششود، افزود: به کرات</

فضایل فراموش شده

بخش اول	
<div></div> <div> <p>بحث ما درباره فضایل فراموش شده است؛ فضایی که باید انسان برای سعادت دنیا و آخرتش داشته باشد، اما فراموش شده است. ضدّ این فضایل، زوّالت‌هایی است که زیاد شده و رو افاده است؛ اینها برای سقوط انسان و برای اینکه نسل جوان را بدبخت کند، زیاد است. لذا امیدوارم بتوانم هر بار یکی از این فضائل، و ردائلی را که ضدّ این فضیلت است، به طور فشرده تذکر بدهم.</p> </div>	

دینداری

بحث امروزمان راجع به «فضیلت دین» است. دین از نظر عمل فراموش شده، مخصوصاً در نسل جوان! درحالی که دین می‌تواند جوان را به سعادت برساند، هیچ چیزی غیر از دین نمی‌تواند انسان را مهار کند. انسان یک نیروی مهارکننده می‌خواهد و الا نفس آماره، شیطان درون و شیطان برون او را می‌برد و چه چیز می‌تواند او را کنترل کند؟ بعضی گفته‌اند عقل؛ اگر عقل جامعه بالا رود، انسان مهار می‌شود. بعضی گفته‌اند علم؛ اگر علم در جامعه زیاد شود، مردم عالم شوند، آنگاه مهار می‌شوند. بعضی گفته‌اند قانون و بعضی گفته‌اند تربیت و بعضی می‌گویند نظارت ملی. اینها همه خوب است؛ اما نمی‌توانند انسان را صد در صد مهار کنند، مخصوصاً اگر نفس اماره، شیطان درونی و شیطان برون بر سر انسان مسلط شود. اگر یکی از غرائز طوفانی شود، یک حال بحرانی دربارهٔ یکی از این غرائز پیدا شود، شیطان درون و شیطان برون انسان را می‌برد.

اما یک چیز هست که می‌تواند انسان را صد در صد مهار کند و آن دین است. اگر انسان متدین بشد، دین در مقابل همهٔ غرائز ولو طوفانی هم شود، می‌تواند عرض اندام کند. برای حضرت یوسف(ع) که آن صحنه‌ها پیش آمد، توانست پشت سر بگارد و پیروز شود، برای اینکه متدّین بود. بزرگی می‌گوید حضرت یوسف به اندازهای بالا رفت که اگر دنیا پشت به پشت یکدیگر می‌کرد و می‌خواست یک انسان را ایققد عزیز کند، نمی‌توانست، در حالی که او هیچ چیز هم نداشت و حتی خودش هم مال دیگران بود؛ اما یک چیز داشت و آن ایمان بود. ایمان یوسف(ع) را به جایی رساند که به جز خدا ندانند. برعکس زلیخا، فردی بود که هرچه یک زن می‌خواست، داشت: زیبایی، شوهر خوب، مال و… اما یک چیز نداشت و آن ایمان بود. به اندازهای زمین خورد که اگر همه پشت به پشت یکدیگر می‌کردند و می‌خواستند او را زمین بزنند، نمی‌شد که به دست خود، خودش را زمین زن.

اگر جوان متدّین بشد، قطعاً در مقابل همهٔ غرائز می‌تواند عرض اندام کند. غریزهٔ حبّ به مال، ریاست طلبی، شهوت و امثال اینها. دین بد به بدن و جوان و رهایش کن. آنگاه می‌تواند به سعادت برسد. اما اگر دین نداشته باشد، در حالی که عقل داشته باشد، علم داشته باشد، قانون و نظارت ملی و تربیت باشد، نمی‌تواند او را مهار کند. وضع ما چنین شده است. فساد اخلاقی فراوان است. درحالی که اینها معمولاً عقل متعارف دارند، دانشگاه‌رفته باشند، قانون و نظارت هم هست، اما ایمان ضعیف شده است. فساد زیر سر همین بی‌ایمانی است. وقتی دین ضعیف باشد، هیچ چیز و هیچ کم نمی‌تواند انسان را مهارل کند مخصوصاً نسل جوان را.

اگر بخواهیم جوانها کنترل بشوند، باید دین در مدرسه و دانشگاه حکمفرما باشد. در دبیرستانها باید دین گفته شود و نماز زنده باشد. وقتی که دین در جامعه زنده شد و مردم اول وقت نماز خواندند، جوانها با منبر و محراب سر و کار داشتند، بازار اسلامی شد و بالاخره جامعه اسلامی شد، حتماً این جامعه کنترل می‌شود. ما تا دین به جوانها ندهیم، نباید توقع داشته باشیم که اصلاح شود. در دبیرستانها و دانشگاهها و اجتماع و خانه، دین فراموش شده است! معلوم است وقتی به جای قرآن و نماز، ماهواره در خانه بیاید، این خانه به تباهی کشیده می‌شود و دیگر از جوان این خانه نمی‌توانیم سعادت بخواهیم. وقتی در اجتماع دین نباشد، نماز کم رنگ باشد و انس با قرآن کم رنگ باشد، مردم از مسجد و محراب فرار کنند و نسل جوان پای منبرها نباشد، این جوان ولو پروفوسور هم بشود، اما در شقاوت به سر می‌برد.

کدام جامعه سعادتمند است؟ قرآن می‌فرماید آن جامعه‌ای که **زیربنایش ایمان و رویشش عمل صالح** و شایسته باشد. آیهٔ شریفهٔ **«الَّذینَ آمَنوا و عملوا الصّالحات»** ترجمهٔ بر قرآن آمده است. پدر و مادر از می‌خواهی جوازت به فساد کشیده نشود، جوازت را متدّین کن. کاری بکن که سر و کار با منبر و محراب داشته باشد. کاری بکن که این جوان سر و کار با نوازهایی دینی و اسلام داشته باشد. اگر رگن اسلامی به این جوان دوی، کنترل می‌شود و الا هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند او را مهار بکند. متأسفانه دین کم رنگ شده است. ولو از نظر اعتقادی گوئیم که دین ضربه نخورده است که خورده است؛ اما از نظر شعار گوئیم که دین ضربه نخورده که خورده است؛ اما از نظر عمل ضربهٔ عظیمی به دین خورده شده است. دین که فقط اعتقاد و نیت شریعت، بلکه عمل مهم است. دین یعنی اعتقاد، اخلاق و عمل.

ایمان و عمل

یغمبر اکرم(ص) خطاب به امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: *«ای عسلی، تو نظیر قلِّ هو الله احد هستی. اگر کسی سه مرتبه قلِّ هو الله بخواند، خداوند ثواب ختم یک قرآن به او می‌دهد. اگر کسی اعتقاد به تو داشته باشد، ثلث دین دارد. اگر تو را دوست داشته باشد، دوثلث دین دارد و وقتی است که تو بکنی، ایمانش کامل است. این روایت را همهٔ ائمه»* فرموده‌اند که دین یعنی اعتقادات، شعار، و مهمتر از این، دین، عمل؛ یعنی متابعت از قرآن و ائمه. وقتی متابعت و عمل آمد، دیندار می‌شویم.

الان از فضایل مهم فراموش شده در جامعهٔ ما دین است. پدر و مادری به فکر اولادشان نیستند. یغمبر اکرم(ص) رد می‌شدن، ریسیدن به یک دسته از بچه‌ها که عزای می‌کردند. حضرت نگاه سحرآمیزی به آنها کردند، بعد فرمودند: *«ای به این بچه‌ها در دورهٔ آخرالزمان از دست پدر و مادریه‌شان! گفتند: «یا رسول‌الله! آیا پدر و مادرشان کافر هستند، اینها را کافر می‌کنند؟» فرمودند: «نه، مسلمان هستند، اما به فکر دنیا ی بچه‌هایشان هستند و به فکر آخرشان نیستند!»* یعنی به فکر این هست که دخترش فردی بخواند، شوهر خوب بکند و چه چیز برای پدر باشد؛ اما به فکر اینکه عقیق و متدّین نباشد و جدا عمل به اسلام کند، نیست! چه اهمیتی به دبستان بچه می‌دهند؛ غیرانتفاعی باشد، سر بزند و مواظب باشد، اینها خوب است و باید باشد. باید به فکر به دبیرستان و دانشگاه، اینها آتیه و ازدواجش باشد، همهٔ آنها خوب است؛ اما این یک پال است. پال دیگر هم باشد، و الا رستگار نمی‌شود و این دین است.

اگر جامعه و نسل جوان متدین شد و رهایش نکند، رو به سعادت می‌رود و اما اگر جوان متدّین نشد، اگر رهایش نکند، رو به فساد می‌رود، ولو اینکه نیروی مهارکننده به حسب ظاهر هم باشد؛ و الا اینکه شیعه‌ها! ولی داشته باشند، ولی چون اخلاق و آسایش و رونق ندارند، معلوم است که سعادت ندارد. الان جامعهٔ ما در مخاطرهٔ عجبی است، مخصوصاً نسل جوان. به خاطر اینکه دین در جامعهٔ ضعیف شده است.

عواطف دین‌گریزی

یغمبر اکرم(ص) فرمود: *«بانی زماّن علی اتّنی، یفرون من العلماء کما یفرّ الفتن من الذّلب»* یک وقتی باید که مردم از دین فرار می‌کنند، همچنان که گوسفند از گرگ می‌گریزد. مسجدها خلوت است، پای منبرها خلوت است. بعد فرمود وقتی چنین باشد، *«ایلامه الله تعالی بلاءه اشیا: خدا سه تا درد بی‌درمان به اینها می‌دهد: یک ترفع برکه من امواهم، ترفع البرکه من اعصامهم. عمر و مالشان دیگر برکت ندارد. دو سلف الله علیهم من لا رحم له و لا علم له و لا حلم له. خدا بر سر آنها یک کسی را مسلط می‌کند که نه علم دارد، نه حلم و نه رحم دارد. سه یخ‌چون من الدّلیّا بلا ایمان. بدون دین ایمان نیست.»*

الان جوانهای ما در مخاطرهٔ عجبی واقع شده‌اند، مخصوصاً دشمن با جنگ نرم و توطئه جلو آمده و با ایجاد شبهه و ماهواره و ایجاد کلاه جلوده! لذا جوانها در مخاطرهٔ عظمی هستند. دواوی این درد چیست؟ این است که این فضیلت فراموش‌شده، زنده شود. مردم متدّین بشوند و به عبارت دیگر دبیرستانهای ما اسلامی بشود. دانشگاههای ما اسلامی بشود و جامعهٔ ما اسلامی بشود. این فقط راه برای سعادت است و الا هیچ چیز و هیچ کسی نمی‌تواند این جامعه و مخصوصاً نسل جوان را کنترل کند.

این یکی از فضائل فراموش شده است و به عکسش ضدّ آن یک چیزی که الان مشهور شده این است که مردم راجع به دین بی‌تفاوتند و این بی‌تفاوتی راجع به دین خطر دارد و خطرش خیلی زیاد است، مخصوصاً برای نسل جوان.

مقدمه

استاد مطهری متفکری زمان‌شناس و صاحب‌درک و درد بود که در برج و باروی اندیشه و تفکر، پاسدار بی‌پروای حقیقت بود و نگاهبان سترگ معرفت. او منظومهٔ معرفتی خود را چنان استوار و مستحکم بنا کرده بود که هر عنصری در آن، در نسبتی که با کل این منظومه یافته است، تعریف می‌گردد. در میان این عناصر، «عقلانیت» شأن و منزلت ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. البته عقلانیت در مکاتب و نحله‌های فکری گوناگون، معانی مختلف و گاه بسیار متفاوتی دارد و در حوزهٔ اسلام نیز دارای تعریف و معنای ویژه‌ای است. در نوشتار حاضر تلاش شده است تا حضور و ظهور عنصر محوری عقلانیت در تفکر استاد شهید به درستی ارائه گردد و از این طریق، تفاوت بارزی که این تفکر با دیدگاه‌های رقیب در حوزه اسلام دارد، به‌خوبی مشخص شود.

تاریخچه

استاد مطهری آنگاه که در بیان سیر تاریخی شکل‌گیری کلام اسلامی، دو مکتب حکمی معتزله و اشاعره را نام می‌برد، اختلاف این دو تفکر را در قبول و تکول «مستقلات عقلیه» برشمرده، معتزله را قائل به حسن و قبح عقلی و اشاعره را ناقلی آن معرفی می‌کند. شایان ذکر است که بحث حسن و قبح عقلی اثر عملی مهمی دارد و آن مسئله دخالت عقل و علم در استنباط احکام اسلامی است.^[۱] ایشان شکست تفکر اعتزالی را در مقابل تفکر اشعری‌گری، شکست عقلانیت و آزاداندیشی در برابر جمود و فشرگی‌گری دانسته، خاطر‌نشان می‌سازد که برخلاف تصور رایج در میان توده مردم، معتزله عملاً از اشاعره نسبت به اسلام دلسوتر و پایبندتر و فداکارتر بودند.

استاد شهید در آسیب‌شناسی تفکر عامه که عمدتاً از واردکردن پای عقل در مسائل اعتقادی واهمه دارد و کمال ایمان را در تعبد و تسلیم بی‌منا می‌پندارد، اظهار می‌دارد: «نهضت‌های روشنفکری هرچند از یک خلوص کامل برخوردار باشند، در مقابل مظاهران به تعبد و تسلیم ولو اینکه از هر نوع صفا و خلوص نیت بی‌بهره باشند، مورد چنین اتهاماتی در میان عوام واقع می‌شود».^[۲]

از دیدگاه استاد مطهری در مذهب شیعه پیش از معتزله برای عقل، استقلال و اصالت و حجیت اثبات شده است؛^[۳] ولی جهان تشیع از برخی آثار جمودگرایی اشعری برکنار نمانده و در نظام فقهی شیعه تمایل به طرح مسائلی به صورت گذشته و گریز از تفکر به امور احتیاج روز و عدم تمایل به کشف طریقه‌های نوتر و عمیق‌تر، به طور آشکار دیده می‌شود.^[۴] از نگاه استاد، عدم تحرک اجتهاد در طی قرون به این تصور نادرست دامن زده است که مقررات اسلامی فاقد مکانیسم لازم برای تطبیق با شرایط متغیر و نیازهای روشنفره است. همین تصور باعث شده که در میان طبقات روشنفکر تمایلاتی در جهت تسلیم و تقلید دریست از «اسم‌های غربی پدید آید»^[۵]

رّمز پویایی احکام اسلام

آنچه رمز تحرک و پویایی احکام اسلام و پاسخگویی آن به نیازهای زمان به شمار می‌آید، مهر تأییدی است

استاد مطهری رسالت حوز‌دهای علمیه را،استفاده از پیشرفت علوم انسانی جدید به منظور احیای فرهنگ کهن خود و آراستن و پیراستن و تکمیل آن تشخیص می‌دهد تا از این طریق، حاملان اصیل معارف اسلامی کالاهای فرهنگی خود را در زمینه‌های مختلف به جهان دانش عرضه نمایند

که اسلام بر حق عقل در استنباط احکام از منابع فقهی زده است. استاد در این باره می‌گوید:

«اصول اسلامی در کتاب و سنت موجود است. فقط یک هنر لازم است و آن هنر اجتهاد، یعنی تطبیق هوشیارانه و زیرکانه کلیات اسلامی بر جریانات متغیر و زودگذر است. علی هذا اصل «عدل» و اصل ثبیت احکام از مصالح و مفاسد نفس‌الامری و بالطبع اصل حسن و قبح عقلی و اصل حجیت عقل، به عنوان زیربنای فقه اسلامی شیعی معتبر شناخته شد».

در باب جایگاه عدل نیز آنجا که به حوزهٔ تشریع و قانون‌گذاری مربوط می‌شود، استاد مطهری آن را مقیاس و معیار و جای پای برای عقل معرفی می‌کند تا عقل در ردیف کتاب و سنت قرار گیرد و جزء منابع فقه و استنباط به شمار آید.^[۶]

پس چنان که ملاحظه می‌شود از منظر استاد، احکام و مقررات اسلامی یک سلسله متغیرات هموز و مجهول و غیرقابل درک نیستند که صد درصد تعبد در آنها حکمفرما باشد، بلکه برعکس تابع مصالح و مفاسد واقعی هستند که عقل قادر به تشخیص آنها می‌باشد. هم می‌تواند کاشف قانون منطبق بر نیازهای متغیر باشد، و هم می‌تواند یک قانون کلی را مقید کند تا یک قانون جزئی را تعمیم دهد، و هم می‌تواند در استنباط از سایر منابع و مدارک (کتاب و سنت) مددکار خوبی باشد.^[۷]

روح زمان

از جمله عناصری که اجتهاد به مفهوم واقعی یعنی در میان آوردن پای عقل در استنباط احکام را میسور و ممکن می‌سازد، شناخت «روح زمان» و عوامل دست انداز کار ساختن زمان و جهت سیر آن عوامل است. استاد مطهری بر این باور است که حاکمیت روحیه جمود و رکود فکری در قرون اخیر به سبب آن بوده است که عالمان مسلمان از شناخت روح زمان و رویارویی منطقی و مناسب با آن پرهیز کرده‌اند و در نتیجه نتوانسته‌اند، با پی به تزلزل زمان و نیازهای متغیر و نوشونده، احکام و مقررات اسلامی را از متن کتاب و سنت استنباط و استخراج نمایند. وی می‌گوید:

«بزرگترین دشمن قرآن، جمود و توقف بر بیش مخصوص یک زمان و یک دوره معین است؛ همچنان که بزرگترین مانع شناخت طبیعت این بود که علما فکر می‌کردند شناخت طبیعت همان است که در گذشته و به وسیله افرادی از قبیل ارسطو و افلاطون و غیرهم صورت گرفته است»^[۸]

از این منظر، همان طور که کتاب تکوین یا طبیعت

قابل تعبیر و تفسیرهای پایان‌ناپذیر است و هرچه دانش بشری ارتقا پیدا می‌کند جلوه‌های بدیعتری از این کتاب را کشف می‌نماید، کتاب تدوین یا قرآن نیز واجد ظرفیت و قابلیت بی‌حد و حصری از کشف و تحقیق و نوآوری است و از این رو جمود و توقف بر بیش مخصوص یک عصر و زمان، جفا در حق قرآن محسوب می‌شود. بنابراین همچنان که پیشرفت علوم طبیعی موجب شده که بشر روز به روز پژوه‌های تازه‌ای از طبیعت را نظاره کند، پیشرفت علوم انسانی مانند روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، حقوق، اقتصاد و… نیز می‌تواند دستمایه‌ای باشد برای زرف‌اندیشی بیشتر

جایگاه عقل

در سپهر اندیشه استاد مطهری

دکتر محمد کوکب



استاد مطهری در کنار استاد محمدتقی شریعتی، مهدیان و علامه طباطبائی

در متن کتاب و سنت و کشف و استخراج عناصر و دستاوردن فقهی^[۱]

استاد مطهری با این نگاه است که رسالت حوزه‌های علمیه را استفاده از پیشرفت علوم انسانی جدید به منظور احیای فرهنگ کهن خود و آراستن و پیراستن و تکمیل آن تشخیص می‌دهد تا از این طریق، حاملان اصیل معارف اسلامی کالاهای فرهنگی خود را در زمینه‌های مختلف معنوی، فلسفی، اخلاقی، حقوقی، روانی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۲]

استاد شهید بر همین اساس معتقد است نباید علوم دینی را به علومی همچون صرف و نحو و معانی و بیان و منطق منحصر نمود، بلکه دانشهایی که دستاورد عین بشری است و تفکر و فلسفه، اخلاقی، حقوقی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۳]
استاد شهید بر همین اساس معتقد است نباید علوم دینی را به علومی همچون صرف و نحو و معانی و بیان و منطق منحصر نمود، بلکه دانشهایی که دستاورد عین بشری است و تفکر و فلسفه، اخلاقی، حقوقی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۴]
استاد شهید بر همین اساس معتقد است نباید علوم دینی را به علومی همچون صرف و نحو و معانی و بیان و منطق منحصر نمود، بلکه دانشهایی که دستاورد عین بشری است و تفکر و فلسفه، اخلاقی، حقوقی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۵]

استاد شهید بر همین اساس معتقد است نباید علوم دینی را به علومی همچون صرف و نحو و معانی و بیان و منطق منحصر نمود، بلکه دانشهایی که دستاورد عین بشری است و تفکر و فلسفه، اخلاقی، حقوقی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۶]
استاد شهید بر همین اساس معتقد است نباید علوم دینی را به علومی همچون صرف و نحو و معانی و بیان و منطق منحصر نمود، بلکه دانشهایی که دستاورد عین بشری است و تفکر و فلسفه، اخلاقی، حقوقی، اجتماعی و تاریخی به جهان دانش عرضه نمایند.^[۷]

استاد شهید در توضیح اهمیت شناخت روح زمان و احاطه مجتهد به موضوعی که می‌خواهد درباره آن حکم صادر کند، موضوع «دولت» را مثال می‌زند و می‌گوید: «مجتهدین ما به واسطه علم اطلاع از موضوع گاهی به صرف اشتراک در اسم و جروج به لغت، قوا می‌دهند. مثال حلال می‌کنند دولت امروز که حکومت قانون است یا دولت گذشت که حکومت فرد بود، یکی است و الله حرمت اعانت ظلم، هر دو را به یک نحو شامل است»^[۸]

عقل و غربال‌گری

بازرتزی منت فیت عقل، جدا کردن و غربال نمودن یافته‌های علمی است و اگر این فقه تمیز و غربال در باطن انسان نباشد شایسته نام انسانیت نیست و این مقتضای عبودیت و تسلیم خدا بودن است، یعنی بنده حق باید دارای روح تحلیف باشد و از استقلا در فکر و افراد در عقیده که لازمه آزاداندیشی و عدم تمکین

دلیل نقلی و اجماع معتبر، صرفاً براساس دلیل مستقل عقلی و از این پیش‌فرض که اسلام هرگز موضوعی را بالاتکلیف نگذاشته است، استنباط نماید.^[۹]

در نگاه و باور استاد مطهری چنان که اشاره شد احکام اسلامی احکامی است زمینی و مربوط به مصالح بشریت و از این رو مطابق مقتضای عقل و عدل و تابع مصالح و مفاسد نفس‌الامری است و چنین نیست که ما اهل تعبد و تسلیم هستیم و جز قال الباقی(ع) و قال الصادق(ع) حرف و سخنی نداریم. طبیعی است که همین منط عوام‌پسند نیز باعث رشد و نفوذ طرز فکر اخباری در میان توده مردم شده است. پاسخی که

استاد معتقد است: «عقل عاملی است که مناظات و علل احکام را در مواردی کشف می‌کند. بنابراین اگر در موردی برای علم و عقل صد درصد ثابت شد که صلیحت حکمی تغییر کرده، فقهی می‌گویند معیاش این است که تحقق این احکام در ابعاد گوناگون حیات اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و… است به گونه‌ای که بتواند پاسخگوی نیازها و رافع مشکلات و معضلات به بهترین نحو ممکن باشد، و این امر جز با اجتهاد مستمر و فقه پویا امکان‌پذیر نیست. این یکی از دغدغه‌های اصلی استاد مطهری بود و خود به این موضوع تصریح داشت که: «در عصر ما این پرسش که آیا اسلام با مقتضیات زمان هماهنگی دارد یا نه، عمومیت پیدا کرده است. این جانب که با طبقات مختلف و مخصوصاً طبقه تحصیل‌کرده و دنیایزد به‌شعور و معانرت دارم هیچ مطلبی را ندیده‌ام به اندازه این مطلب مورد سؤال و پرسش واقع شود».^[۱۰]

او خود به انحای گوناگون به این پرسش که پرسش امروز و هر روز دیگری است پاسخ داده است، از جمله اینکه: «تنها راه این است که با معارف اسلامی آشنا شویم و روح قوانین اسلامی را درک کنیم و سیستم خاص قانون‌گذاری اسلامی را بشناسیم.»^[۱۱]
علمای امت در عصر خاتمیت که عصر علم است، قادرند با معرفت به اصول کلی اسلام و شناخت شرایط زمان و مکان، آن کلیات را با شرایط و مقتضیات زمانی و مکانی تطبیق دهند و حکم الهی را استخراج و استنباط نمایند؛^[۱۲] باید با روح جمود اخباریگری مبارزه نمود و موجودیت و قانونی بودن دولت عقل را در وجود خود به رسمیت بشناسند، از اینکه یکی مینا و اصلی

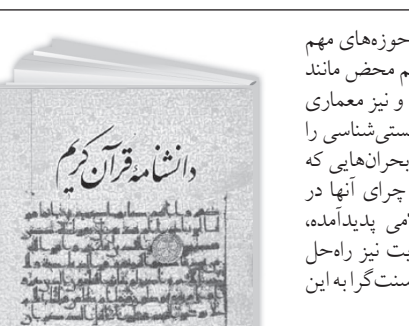
خود به انحای گوناگون به این پرسش که پرسش امروز و هر روز دیگری است پاسخ داده است، از جمله اینکه: «تنها راه این است که با معارف اسلامی آشنا شویم و روح قوانین اسلامی را درک کنیم و سیستم خاص قانون‌گذاری اسلامی را بشناسیم.»^[۱۳]
علمای امت در عصر خاتمیت که عصر علم است، قادرند با معرفت به اصول کلی اسلام و شناخت شرایط زمان و مکان، آن کلیات را با شرایط و مقتضیات زمانی و مکانی تطبیق دهند و حکم الهی را استخراج و استنباط نمایند؛^[۱۴] باید با روح جمود اخباریگری مبارزه نمود و موجودیت و قانونی بودن دولت عقل را در وجود خود به رسمیت بشناسند، از اینکه یکی مینا و اصلی

عقل ضابطه و قانون دارد و چنین نیست که به نام عقل بتوان هر اظهار نظری را حجت دانست. عقل راه میانه بین جهل و جمود است. جامد جز با کهنه خو نمی‌گردد، و جاهل هر پدیدهِ نوظهوری را به نام مقتضیات زمان، به نام تجدد و ترقی موجه می‌شمارد

تازه تأسیس است و سابقین نگفته‌اند، وحشت نکنند. خیلی از مبانی امروزی را متاخرین تأسیس کرده‌اند و روح قدما از آن بی‌خبر بوده است»^[۱۵]
خلاصه آنکه بنا به فرموده امام خمینی: «حوزه‌ها و روحانیت باید نبض تفکر و نیاز آینده جامعه را همیشه در دست داشته باشند و همواره چند قدم جلوتر از حوادث، مهیای عکس‌العمل مناسب باشند» تا خدای ناکرده اسلام در پیچ و خم‌های اقتصادی، نظامی، اجتماعی و سیاسی به هم نهد و عدم قدرت اداره جهان نگردد»^[۱۶] و البته این مهم جز در پرتو اجتهاد مشروع به تعبیر استاد شهید و نه اجتهاد مصلحت‌میسور نخواهد بود.^[۱۷]

بی‌نوشته:

- مجموعه آثار استاد مطهری، ج۴، ص ۸۱۳.
- همان، ج۱، ص ۴۳ و ۲۵. نیز زک: همان، ج۴، ص ۸۱۷ و ج۲، ص ۱۲۱.
- همان، ج۳، ص ۱۰۱.
- همان، ج۹ و ۹۰ و ۹۹. نیز زک: همان، ج۶، ص ۸۸۷ و همان، ج۳، ص ۱۹۹.
- همان، ج۶، ص ۵۷ و ۵۸.
- همان، ج۶، ص ۱۲۱.
- همان، ج۸، ص ۱۹.
- همان، ج۲۰.
- زک: همان، ج ۲۰ و ۲۰۱.
- همان، ج۳، ص ۱۸۱.
- زک: یادداشت‌های استاد مطهری، ج۶، ص ۳۳۷ و ۳۳۸.
- همان، ج۱۵ (در دست چاپ)، نیز زک: مجموعه آثار استاد مطهری، ج۲، ص ۱۸۱.
- صیحه امام، ج۲۱، ص ۲۸۹.
- یادداشت‌های استاد مطهری، ج۱۵.
- زک: همان، ج۱۴، ص ۱۶۲، ۱۶۳ و ۱۶۷.
- زک: مجموعه آثار استاد مطهری، ج۱۱، ص ۱۰۴-۱۱۰، ج۲۰، ص ۱۷۳-۱۶۸.
- زک: همان، ج۱۶ و ۱۷ و ۱۷۱.
- همان، ج۳، ص ۸۳.
- همان، ج۱۹، ص ۱۱۱.
- زک: همان، ج۲، ص ۲۰۹ و ج ۶، ص ۸۸۰.
- زک: همان، ج۲، ص ۱۸۲.
- همان، ج۲، ص ۳۰۰.
- همان، ج۱۹، ص ۱۰۲.
- همان، ج۲، ص ۲۶.
- همان، ج۲، ص ۱۸۲.
- صیحه امام، ج۲۱، ص ۲۹۲.
- همان، ص ۲۱۸.
- زک: همان، ص ۲۹۲ و یادداشت‌های استاد مطهری، ج۵.



بهرازدان. این واکوی، حوزه‌های مهم و تأثیر گذاری از علم محض مانند فیزیک، ژست‌شناسی و نیز معماری و هنر و فلسفه و هستی‌شناسی را در بر سر می‌گیرد و از بحران‌هایی که به پذیرش بی‌چون و چرای آنها در جامع بشری و اسلامی پدیدآمده، پرده برمی‌دارد. در نهایت نیز راه‌حل و پیشنهادهای نگزش سنت‌گرایه این بحران‌ها داده می‌شود.

چاپ دوم: ۱۳۹۱
۶۲۸ ص - ۴۲۰ هزار تومان
قرآن کریم کتاب مقدس آسمانی یکی از بزرگترین و بانفاس‌ترین ادیان جهان است که امروز بیش از نیم میلیارد پیرو در چهارگوشه قرن حیات اسلام، دویستان و دوشمنان آن مطرح کرده‌اند. این کتاب فرهنگ واژگان قرآن نیست و ادعای آن را نیز ندارد؛ بنابراین تلاشی برای

شادروان، ایمان، اخلاق، اخلاص؛ درم‌سند، دلس‌سوزی، دانا‌یی، خوش‌بینی وای بود و این ویژگی‌ها معجونی فراهم آورد که نتیجه‌اش تأثیر ژرف و پایدار است.

اسلام، علم، مسلمانان و فناوری
دکتر سیدحسین نصر
در گفتگو با دکتر مظفر اقبال
ترجمه سید امیرحسین اصغری
۱۹۸ ص - ۲۰۰۰ تومان
ما مسلمانان در فضایی زندگی می‌کنیم که آکنده از پیامدهای علم و فناوری مدرن است. از طرف دیگر خودمان هم دارای فرهنگ، باور و دانش مجموع این ویژگی‌ها آب و ده است. به آثار استاد فقید داده است که گرد گنجینه‌ی غبار گذشته‌ی زمسان را از آن زودره و در نهایت، استقبال گوناگند از کتاب‌دوست و آزادان کرد. از فزون بر فصاحت بیان کتاب حاضر که چهل سخنرانی از مرحوم ر‌اشد در معرفی اسلام به مطالب نیز در جلب توجه مخاطبان و تأثیرپذیری ایشان نقش به سزایی

شنبهٔ ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۵ - ۲۲ رجب ۱۴۳۷ - ۲۰ آوریل ۲۰۱۶ سال نودم شماره ۲۴۴۲۷

دعوت قرآن به مغفرت الهی

سید مجید ر وثین تن

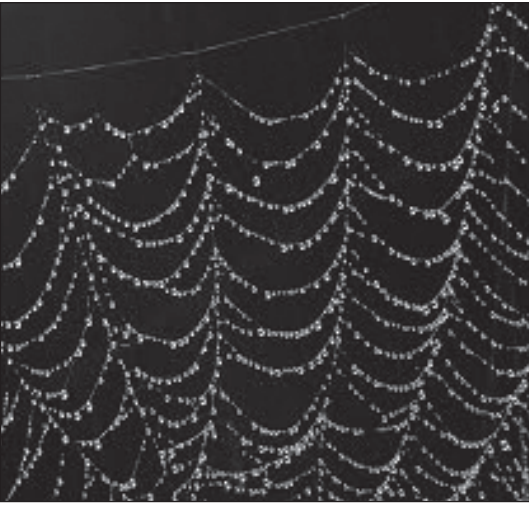
خداوند در آیات متعدد قرآن مجید و با ذکر مثالهای گوناگون، بندگان خود را به رعایت تقوا و غفران و رضوان الهی می‌خواند و برای صبیب ائذار و بیم، بهشت‌های مختلف می‌دهد؛ چنانچه گویی اصرار دارد بندگان را به بهشت موعود فراخواند؛ مادی می‌پند: «سارعوالی مغفره و جنه عرضها السموات والارض عدلت للعتیق: بشناید به سوی آموزش و بهشتی که وسعت آن برابر آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده گشته است. الذین یثقفون فی الشراء والقراء و الکاتمین الغیظ و العالین عن الناس والله یحب المحسنین» آنان که در آسایش و سختی، رفاه و قسطی، در راه خدا اتفاق می‌کنند؛ آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و از [خطای] مردم درمی‌گذرند. [اینها از رهگذر نیکخواهی است] و خداوند نیکوکاران خیراندیش را دوست دارد. الذین اذا فعلوا فاحشه او ظلموا انقسم کواران» فاستغفروا لذنوبهم: آنان که چون کار ناروایی بکنند یا بخو ستم ووزند، بی‌تأمل به یاد خدا می‌افتند و برای گناهان خود آموزش می‌جویند و **من یغفر الذنوب الا الله و یمضرو علی ما فلعولهم و هم یعلمون:** جز خدا کیست که گناهان را بیامزد؟ و [البته] آنها هم دانسته بر خطا و گناه خود اصرار نمی‌ورزند. اولنک **جموازم مغفره من یرهم و جنات تجری من تحتها الانهار خالدین فیها نزعوا فیها العالین:** ایشان پاداش پاداششان آموزش است از سوی پروردگارشان، و بوستان‌هایی که از زیرش رودها روان است. جاودانه در آن می‌مانند و چه پاداشی خوبی است برای آنان که اعمال شایسته انجام می‌دهند. (آل عمران، ۱۳۳-۱۳۴)

در آیه دیگری خداوند بار دیگر مردمان را به مغفرت و رضوان الهی می‌خواند: **«سابقوا الی مغفره من یرکم و جنه عرضها کعرض السماء والارض أعدت للذین آمنوا بالله و رسله:** سبقت گیرید به سوی آموزش پروردگارتان و بهشتی که پهنه‌اش برابر گستره آسمان و زمین است، و برای کسانی آماده شده که به خداو و پیامبراش: ایمان آورده باشند. **ذلک فضل الله یؤتیه من یشاء والله ذوفضل العظیم:** این فضل خداست که به هر کس بخواهد عطا می‌کند و خداوند صاحب فضلی عظیم است» (حدید، ۲۰)

در این آیه، خداوند متعال از مردمان می‌خواهد که برای مغفرت و رضوان الهی نه تنها شتاب ورزند، که از یکدیگر هم سبقت بگیرند، و در این آیه شرایط ورود به بهشت را آسان‌تر کرده و به آن عمومیت می‌بخشد؛ یعنی شرط اصلی آن ایمان به خدا و همه اصول الهی است. در واقع ایمان به خداوند و تبعیت از دین او و اجرای احکام آن دین که توسط پیامبران و رسولان تبیین شده است شرط اصلی ورود به بهشت و غفران الهی است

در آیات فوق خداوند به همگان می‌فرماید: بشناید به سوی آموزش الهی و از این فرصت‌ها استفاده کنید و آنان را به بهشتی وعده می‌دهد که پهنه آن به بزرگی همه آسمان‌ها و زمین است و این بهشت وسیع را خداوند برای پرهیزگاران آماده کرده است. بالااصله صفاتی چند از پرهیزگاران را در آیات بعد روشن می‌کند که به اجمال به صورت زیر دسته‌بندی می‌شود.

۱- مردمانی که در سختی‌ها و آسایش، در تروت و فقر، در خوشی و ناخوشی، همیشه به یاد خدا هستند و در راهش اتفاق می‌کنند.



۲- مردمانی که در هنگام خشم و عصبانیت بر خود مسلط می‌شوند و خشم خود را فرو می‌برند.
۳- مردمانی که اهل گذشت هستند و از خطاها و بدی‌های دیگران در حق خود در می‌گذرند و آنها را فراموش می‌کنند.
۴- مردمانی که اگر خطا و گناهی از آنان سر زد به سرعت یاد خدا می‌کنند و از او آموزش می‌طلبند، و اصراری هم بر ادامه گناه و خطا ندارند.

علامه بزرگوار مرحوم آیت‌الله طباطبایی در ذیل آیات فوق به چند حدیث معتبر اشاره می‌کند که به شرح زیر می‌باشد: از رسول اکرم(ص) سؤال شد: اگر پهنه بهشت به اندازه همه آسمانها و زمین باشد، پس دوزخ کجاست؟ ایشان فرمود: «سبحان‌الله! وقتی روز می‌آید، شب کجاست؟» (صحیح‌البیاق، ج۱، ص ۵۰۴) و یا در موردی دیگر امام صادق(ع) فرمود: «هیچ گناهی هرقدر هم که کوچک باشد، ۴۰۰ مردمانی را اگر خطا و گناهی از آنان سر زد به سرعت یاد خدا می‌کنند و از او آموزش می‌طلبند، و اصراری هم بر ادامه گناه و خطا ندارند.

رحمانه بزرگوار مرحوم آیت‌الله طباطبایی در ذیل آیات فوق به چند حدیث معتبر اشاره می‌کند که به شرح زیر می‌باشد: از رسول اکرم(ص) سؤال شد: اگر پهنه بهشت به اندازه همه آسمانها و زمین باشد، پس دوزخ کجاست؟ ایشان فرمود: «سبحان‌الله! وقتی روز می‌آید، شب کجاست؟» (صحیح‌البیاق، ج۱، ص ۵۰۴) و یا در موردی دیگر امام صادق(ع) فرمود: «هیچ گناهی هرقدر هم که کوچک باشد، ۴۰۰ مردمانی را اگر خطا و گناهی از آنان سر زد به سرعت یاد خدا می‌کنند و از او آموزش می‌طلبند، و اصراری هم بر ادامه گناه و خطا ندارند.

در مجموع و در سراسر قرآن مجید، به آیات فراوانی بر می‌خوریم که حاوی نکات فوق می‌باشد و می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که خداوند رحمت و رهم بر بندگان و عظمیت و شوکت و جباریت، نسبت به بندگان خود بسیار مهربان است و آنان را دوست می‌دارد و نسبت به سرنوشته آنان حساس است. پس بایبم با خداوند خود عهد و پیمان ببندم که راه تقوا و دینداری را که اسامان هم هست، در پیش بگیریم و در این راه مجاهدت کنیم تا خداوند راههای گوناگون سرتگاری و پرهیزگاری را برپایمان روشن سازد و در این راه به توفیق شریع و هدایت کنیم، چرا که خود می‌فرماید: «و من جاهد فینا لنهینهم سبیلنا: هر کس در راه ما بکوشد، بی‌شک آنان را به راههای خود هدایت می‌کنیم» (عنکبروت، ۶۹)

ششومل همه واژگان قرآن در آن نشده و تنها به اصطلاحاتی بسنده کرده که برای عموم خوانندگان مهم باشد، مورد پرسش باشد. بدین منظور، ۳۳ دانش



ترامپ: توافق هسته ای، ایران را به قدرت بزرگ تبدیل کرد

سرویس خارجی:نامزدپیششاز جمهوریخواهان، توافق هسته ای ایران و قدرت هسای جهانی را عامل تبدیل شدن ایران به کشوری «بزرگ بزرگ» دانست. «دونالد ترامپ» در سخنان خود علیه دستگاه خارجی دولت اوپاما، از سیاست آمریکای در مذاکره با ایران و برجام به شدت انتقاد کرد و آن را عامل قدرت بیشتر ایران خواند. وی گفت: توافق هسته ای، ایران را به قدرت بزرگ تبدیل کرده است. ترامپ افزود، اوپاما در برابر دشمنم آمریکا سر خم کرد. او که به شدت از قدرت گرفتن ایران در منطقه هراسان است، در ادامه مخالفت خود با برجام افزود، اوپاما در سیاست خارجی خود، منطقی را با حماقت جایگزین کرد. وی مدعی شد، اوپاما دوست اسرائیل نیود ولی رفیق ایران شد.

ترامپ ایداد داد، اقتصاد و ارتش آمریکا ضعیف شده است و دشمنان ما دیگر نه از واشنگتن می‌ترسند و نه حتی آن را جدی می‌گیرند. ترامپ سپس به نمونه‌های «بی‌احترام» شدن آمریکا پرداخت و به وقایع ریاض و یمن و اعلام کرد، حتی «ملک مسلمان» برای استقبال از رهبران همه کشورها و جزایر عربی به فرودگاه آمد، ولی اوپاما توسط فرماندار ریاض مورد استقبال قرار گرفت.وی همچنین گفت:امکان استفاده از سلاح‌های اتمی علیه داعش باید جزو گزینه‌های روی میز باشد.

هشدار « آی اس آی» نسبت به تشدید حملات انتحاری در پاکستان

سرویس خارجی: سازمان اطلاعات پاکستان «آی اس آی»،نسبت به احتمال تشدیدحملات انتحاری از سوی گروه‌های تروریستی افغانستان در این کشور هشدار داد. بنابر هشدار « آی اس آی»، ۱۱ عامل انتحاری از افغانستان وارد این کشور شده و دو تن از آنها نیز تاکنون موفق به انجام عملیات انتحاری در ایالت خیبرپختونخواه شدند. در چنین شرایطی، یکی از شیعیان پاکستان در جنوب این کشور به شهادت رسید. منابع خبری وابسته به شیعیان پاکستان گزارش دادند، امام‌امداد حسین جعفری» مسئول بخش امور خیریه و خدمات رفاهی حزب سیاسی و شیعه «مجلس وحدت مسلمین» پاکستان توسط تروریست‌ها در شهر حیدرآباد در جنوب این کشور به شهادت رسید. خبر دیگر اینکه،دولت هند برای جلوگیری از نفوذ شبه نظامیان به خاک این کشور، اقدام به احداث دیوار بلژی در بخشی از مرز این کشور با پاکستان در ایالت پنجاب کرد. در همین حال، وزیر کشور پاکستان از ۱۲ هزار عملیات علیه گروه‌های تروریستی خبر داد و تصریح کرد، هدف اصلی اسلام آباد نابودی حامیان تروریسم است.

ارتش لبنان سر کرده داعش در «عرسال» را به هلاکت رساند

سرویس خارجی: یکی از سرکرده های گروه تروریستی داعش به دست نیروهای ارتش لبنان در اطراف شهر عرسال به هلاکت رسید . ارتش لبنان، "تایف الثعلان" از سرکرده های گروه تروریستی داعش را در منطقه "وادی الحصن" در حومه شهر عرسال به هلاکت رساند.در این عملیات ارتش لبنان، همچنین یکی دیگر از همهرهان این تروریست‌های داعش کشته شد یکی دیگر از همهرهان او هم اسیر شد.ارتش لبنان پس از این عملیات تشدید شدیدی امنیتی در شهر عرسال به اجرا درآورد. مناطق مرزی لبنان با ارتش سوریه مجد حضور تعدادی از تروریست‌های داعشی است که این تروریست‌ها هر حال از چند گاهی با نیروهای ارتش لبنان درگیر می شوند. در این حال منابع دیپلماتیک آمریکایی دربارهٔ نابودی‌های گسترده در لبنان از سوی تروریست‌های داعش هشدار دادند. به گفته این منابع، چندین جبهه در لبنان به خصوص عرسال، در حال شعله‌ور شدن است و تروریست‌های داعش با فرار از سوریه سعی در ورود به لبنان و ایجاد ناامی در مناطق مختلف این کشور دارند. به گفته آنها احتمال دارد که برخی از هسته‌های خاموش تروریست‌ها همراه با ورود داعش به داخل لبنان، به تحرک در آیند و با هدف کاهش فشار از سوریه و عرسال، جبهه داخلی لبنان را علیه حزب‌الله فعال کنند. این درحالی است که فرمانده گردان مرزی رژیم صهیونیستی مدعی شد فعالیت‌های اخیر حزب‌الله نشان از آماده شدن حال خبر جنگی تمام عیار دارد. وی مدعی شد حزب‌الله در حال آماده شدن برای جنگ استست مبهامطور که در سال ۲۰۰۶ این کار را کرد و اکنون نیز به جمع‌آوری اطلاعات میدانی مشغول است. الیوا ابلاز گفت: حزب‌الله شدت مبارزات اسرائیلی در مرز را زیر نظر گرفته است.

آتش‌بس سوریه با حملات تروریست‌ها به «حلب» شکسته شد

سرویس خارجی: تروریست‌ها با نقض آتش‌بس در سوریه، بیمارستان حلب را که در اختیار سازمان پزشکان بدون مرز بود هدف حملات قرار دادند. درگیری‌ها از یک هفته پیش در مناطق مختلف یساک گولهبایران مناطق تحت کنترل دولست در حلب دهها تن کشته شدند. درگیری‌ها از یک هفته پیش در حلب آغاز شدند و تاکنون بیش از ۲۰۰۰ کشته بر جا گذاشته و تقریباً دوسوم کشته‌ها در مناطق تحت کنترل مخالفان بوده‌اند.

این درحالی است که مخالفان سور، دولت سوریه و روسیه با اعلام این حمله می‌دانند و می‌گویند این حمله ۵۵ کشته و دهها زخمی بر جا گذاشت. در این حال خبرگزاری آنتانولی ترکیه ادعا کرد که در این حمله چندیندهای نیروی هوایی سوریه به بیمارستان صحرایی قلندس در حلب ۵۵ غیر نظامی از جمله گروهی از کارکنان بخش درمانی بیمارستان کشته و ۶۲ نفر دیگر زخمی شدند. گروه موسوم به «بدیان حقوق بشر» سوریه هم مدعی شد که در حمله هوایی ارتش سوریه به بیمارستان حلب دهها تن کشته یا زخمی شدند. منابع خبری گزارش دادند که منطقه‌ای که این بیمارستان در آن قرار دارد تحت‌کنترل تروریست‌ها است و هنوز معلوم نیست که این حمله هوایی توسط نیروی هوایی سوریه انجام گرفته است یا روسیه. در چنین شرایطی ارتش سوریه در بیانیه‌ای خبر مشترک بین بیمارستان‌های حلب و بیمارستانی در حلب را تکذیب کرد. در این حال تروریست‌های حاضر در شهر حلب،ساختمان‌کنسولگری روسیه در این شهر را با خمپاره هدف قرار دادند. از طرفی وزیر اطلاع رسانی سوریه با اشاره به حملات ددمنشانه تروریست‌های مورد حمایت

اتحاد تشدید از ورود نظامیان آمریکایی

سوریه کمک کنند. «استفان دی میستورا» از روسای جمهوری روسیه و آمریکا خواست برای جلوگیری از شکست آتش‌بس در سوریه و احیای مذاکرات صلح، کمک کنند.

سازمان ملل متحد وضعیت شهر حلب سوریه را فاجعه‌بار خواند. نماینده دبیر کل سازمان ملل در امور سوریه با سران روسیه و آمریکا خواست که به تداوم آتش‌بس بین دولت و معارضان مسلح سوریه کمک کنند. «استفان دی میستورا» از روسای جمهوری روسیه و آمریکا خواست برای جلوگیری از شکست آتش‌بس در سوریه و احیای مذاکرات صلح، کمک کنند.

مستندات تلدار، وی افزود: تمرکز بر شهر حلب در راستای طرحی است که سعودی‌ها و ترکیه و در وری آنها قدرت های حامی تروریست‌ها به دنیا که عامل اساسی رشد و اشاعه تروریسم هستند به پیش می‌برند. وزارت خارجه سوریه هم با ارسال دو نامه به شورای امنیت و دبیرکل سازمان ملل خواستار اقدام درباره تحرکات تروریست‌ها در حلب شد. در این دو نامه با اشاره به حملات گروه‌های مسلح به حلب طی یک هفته گذشته

انفجار انتحاری در شهر «بورسای» ترکیه با ۱۳ زخمی

سرویس خارجی: حمله تروریستی انتحاری مقابل مسجدی در شهر بورسای ترکیه به زخمی شدن دست ۱۳ کم تن انجامید. یک تروریست با بستن کمربند انفجاری در ورودی مسجد تاریخی «آلو» در شهر بورسای، خود را منفجر کرد که به هلاکت وی و زخمی شدن ۱۳ تن منجر شد. یک تن غاصم‌لین عملیات انتحاری بود. در پی این انفجار مقامات امنیتی این کشور دست کم ۱۵ مظنون را دستگیر کردند. خبر دیگر اینکه، خبرگزاری اسپوتنیک به نقل از سازمان پیمان امنیت جمعی اعلام کرد، تروریست‌های

۳۰هزار کشته و زخمی در درگیری‌های آسال اخیر اوکراین

سرویس خارجی: یک مقام ارشد سازمان ملل اعلام کرد، از زمان آغاز درگیری‌ها در اوکراین در ۲۳هزار و ۱۹۹ تن رسیده است. اوایل ۲۰۱۴ تاکنون حدود ۱۰ هزار تن در درگیری‌ها کشته و بیش از ۲۰ هزار تن زیر زخمی شده‌اند. این تیر تیرک‌های زهروهن، معاون تیر کل سازمان ملل در امور سیاسی، در نشست شورای امنیت سازمان

صاحب‌ان:افغان: شرکت ابرار انچاپ (مؤسسه اطلاعات) مدیر مسئول:سیدمحمدود عنانی سرمد دیوب: علیرضا خانى نشانی:تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان اطلاعات- کد پستی ۱۱۱۴۹۹۵۲۱۱ (تهران) پست تصویری:تحریریه ۲۲۳۵۰۰۲۲۹۹۹۹ تلفن: ۲۲۳۵۰۰۱۹۶۰۲۱ نماینده:تلفن آگهی‌ها ۱۸-۲۲۳۵۰۰۱۲۷ نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

اتطلاعات

سرویس خارجی: اعتراضات در چندین شهر فرانسه علیه اصلاحات قانون کار به درگیری میان پلیس و تظاهرکنندگان و بازداشت ۱۰۰ تن از معترضان منجر شد.

است قانونگذاران فرانسوی بررسی اصلاحات پیشنهادی در قوانین کار را آغاز کنند. این اعتراضات گسترده برگزار شد و به گفته «برنارد کازنو» وزیر کشور فرانسه، در جریان این تظاهرات ۱۰۰ معترض در سراسر کشور دستگیر و ۲۴ تن از افسران پلیس و نیروهای امنیتی نیز زخمی شدند. این اعتراضات سراسر فرانسه را فرا گرفت.

به تظاهرات شهر پاریس بود که در آن هشت افسر پلیس مجروح شدند که حال یکی از آنها وخیم است. در چنین شرایطی، کازنو گفت: من از سازمان‌دهندگان این تظاهرات می‌خواهم همچون من با قاطعیت ناارامی‌هایی که توسط یک مشت تبهکار رخ دادند در محکوم کنند. در این تظاهرات که با اعتصاب در بخش حمل و نقل نیز همراه بود، اتحادیه‌های کارگری و دانشجویی دولت فرانسو اولاندر، رئیس‌جمهوری فرانسه را به صرف نظر کردن از این

حمله داعش به یک مرکز امنیتی در شرق عربستان

سرویس خارجی: گروه تروریستی داعش با بمب گذاری و تیراندازی به یک مرکز امنیتی عربستان حمله کرد.

رسانه‌های سعودی اعلام کردند، بر اثر تیراندازی به مرکز نیروهای امنیتی در شهر الأحساء، در شرق عربستان و انفجار یک بمب در این محل یک نیروی امنیتی زخمی شد. بر اساس گزارش‌ها مرکز امنیت راه‌ها در منطقه‌ای موسوم به محاسن در الأحساء هدف این حمله بود. در جریان این انفجار به پنج دستگاه خودرو خساراتی وارد آمد. گروه تروریستی داعش مسئولیت این حمله را برعهده گرفت.

از سویی، روزنامه انگلیسی ایندپندنت در گزارشی با اشاره به نحوه به فرار دفاع رسیدن «محمد بن سلمان، جانشین ولیعهد و وزیر دفاع عربستان و طرح‌های بلند پروازانه اقتصادی وی نوشت، او می‌خواهد با حراج زیرساخت‌های عربستان کسری بودجه این کشور را کاهش بدهد و با عایدی دو تریلیون دلاری ناشی از آن، وابستگی کشورش را به فروش نفت کاهش دهد.

تغییر که در ماهه چهل قانون اساسی این کشور ایجاد شد، پادشاه اردن می‌تواند سران ردیف اول کشور را بدون مشورت با دولت این کشور انتخاب کند.

ایمادهای مخیمسی در خصوص توقف درگیری‌ها به سوریه به دنبال داشته باشد. خبر دیگر اینکه نماینده روسیه در سازمان ملل اعلام کرد، که ارتش سوریه برای حمله نظامی گسترده در استان‌های دیر الزور و رقه آماده می‌شود و نیروی هوایی روسیه پشتیبانی هوایی این حملات را بر عهده خواهد داشت.

ایمادهای مخیمسی در خصوص توقف درگیری‌ها به سوریه به دنبال داشته باشد. خبر دیگر اینکه نماینده روسیه در سازمان ملل اعلام کرد، که ارتش سوریه برای حمله نظامی گسترده در استان‌های دیر الزور و رقه آماده می‌شود و نیروی هوایی روسیه پشتیبانی هوایی این حملات را بر عهده خواهد داشت.

سوریه کمک کنند. «استفان دی میستورا» از روسای جمهوری روسیه و آمریکا خواست برای جلوگیری از شکست آتش‌بس در سوریه و احیای مذاکرات صلح، کمک کنند.

کرده‌اند آتش بس در لاقیه، حلب و توابع دمشق از نیمه شب گذشته برقرار شود. در همین حالت ترکیه اعلام کرده‌است که به هر گونه تمایلی در مورد بحران سوریه به ویژه با آمریکا روی باز نشان می‌دهد. این درحالی است که آمریکا با درخواست روسیه در خصوص گنجاندن نام دو گروه تروریستی احرار الشام و جیش الاسلام به فهرست حاکمیت تروریستی در سوریه مخالفت کرد. اما مقام سوری گفت، ورود سربازان

طرابلس: برای مبارزه با داعش نیاز به دخالت نظامی غرب در لیبی نداریم

سرویس خارجی: رئیس دولت وحدت ملی لیبی اعلام کرد، بدون درخواست کمک از غرب و دخالت نظامی بیگانگان داعش را در لیبی ریشه‌کن می‌کنیم. «فایز السراج» با بیان اینکه استراتژی دولت وحدت ملی مبارزه با داعش بدون دخالت خارجی است، از مردم خواست برای مقابله با تروریسم و ریشه کن کردن آن به متحد شوند و برای این کار از شهر سرت شروع کنند که داعش آنجا را اشغال کرده است.

سراج یادآور شد، این دولت به فردی یا کسی اختصاص ندارد و دولت همه شهروندان است. در همین حال، وزیر خارجه اسپانیا در دیدار با سراج تأکید کرد، اسپانیا از بازگشت نظم و ثبات به لیبی حمایت می‌کند. در چنین شرایطی، ارتش لیبی از پایان عملیات آزادسازی اینبخاری، خبر داد و اعلام کرد، به زودی خبر آزادسازی کامل این شهر را اعلام می‌کنیم. «خلیفه العبدی»، مدیر دفتر اطلاع رسانی ارتش لیبی با اشاره به کنترل این شهر در زمانی کوتاه افزود، آزادسازی اینبخاری بعد از پاکسازی مین‌های کار گذاشته شده، اعلام کرد، این عملیات آزادسازی با همکاری بین‌المللی واقعی نه تنها در عرصه مقابله با تروریسم بلکه مقابله با ایدئولوژی وهابی پشت سر آن است.

اتحاد تشدید از ورود نظامیان آمریکایی

شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۵
۲۲ رجب ۱۳۳۷ - ۳۰ آوریل ۲۰۱۶
ظاهر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز شما)
اذان صبح (فرذا)
طلوع آفتاب (فرذا)
سال نودم

حمله پلیس فرانسه به معترضان علیه قانون کار

در پروازهای فرودگاه شارل دوگل خبر دادند. این در حالی است که، اتحادیه‌های تجاری و کارگری فرانسه اعلام کرد، قوانین جدید کار که قرار است چند روز دیگر در پارلمان فرانسه به بحث گذاشته شود با دادن آزادی‌های بیشتر به روسا برای تعیین نرخ حقوق و شرایط کاری، رسماً به کارفرمایان اجازه خواهد داد تا با قطعنامه‌های مربوط به حقوق اساسی کارکنان را دور بزنند.به گفته اتحادیه‌ها، قوانین پیشنهادی جدید را مقابله با افزایش‌یکباری که اولاد و عده‌ی طرف درکش را داده است، نیست.

قرار است همزمان با روز جهانی کارگر تجمع های سه‌الاله مربوط به این روز نیز در فرانسه برگزار شود و اولاد با تهدید به راه افتادن یک جنبش اعتراضی گسترده تر با استفاده از این مناسبت رویه و است.یک نظرسنجی که از سوی شبکه تلویزیونی BFM فرانسه انجام شده ، نشان می دهد که ۸۰ درصد فرانسوی ها با تظاهرات تظاهرات در این کشور به رغم اخبار جدید درباره کاهش نرخ مشاکی رهند.بر اساس این طرح یکبارگی پیشنهادی اساسی این طرح جدید، پرداخت اضافه کاری‌های

مسئولان فرانسوی همچنین از احتمال لغو ۲۰ درصد پروازها و فرودگاه اولرسی پاریس و تأخیر هدف قرار دادند.کارگران لنگرگاه شهر

هلاکت ۲۰۰داعشی در عملیات آزادسازی منطقه «مهانه» موصل

سرویس خارجی:نیروهای عراقی با به هلاکت رساندن ۲۰۰ داعشی توانستند در جدیدترین پیشروی خود کنترل روستایی در جنوب موصل را به دست بگیرند.ارتش عراق اعلام کرد، توانسته کنترل روستایی مهانه واقع در منطقه مخمور، در جنوب موصل را به دست بگیرد و نیروهای داعش را از این منطقه فراری دهد.فرماندهی عملیات نیوا در بیانیه ای اعلام کرد نیروهای عراقی روند پاکسازی روستایی مهانه را که اهمیت حیاتی برای تروریست‌های داعش دارد آغاز کرده چرا که این منطقه به ناحیه القیاره و روستای الحاج علی نزدیک است.در ادامه این بیانیه آمده است نیروهای به اصطلاح ویژه داعش در این روستا حضور داشتند که با حملات هوایی و توپخانه‌ای دقیق نیروهای عراقی به مدت ۳۰ دقیقه مجبور به ترک مواضع خود شدند. در این بیانیه تأکید شده است، در جریان این عملیات ۲۰۰ تروریست داعشی کشته شدند که اجساد آنها همچنان در محل درگیری باقی مانده است.

در همین حال،ارتش و نیروهای امنیتی عراق موفق شدند یک بمبارانه دیگر در ناحیه «البغدادی» در شرق الالبار را آزاد کنند و یک فرمانده داعشی را از پای در آورند.

خبر دیگر اینکه نیروهای امنیتی عراق موفق شدند مشورت با دولت این کشور انتخاب کنند.

سرویس خارجی: رسانه‌های جمهوری آذربایجان به نقل از مقامات باکو، از کشته و زخمی شدن غیرنظامیان کشور در حمله ارتش ارمنستان خبر دادند.

مقامات جمهوری آذربایجان

انصارالله: قبل از تشکیل دولت فراگیر، سلاح‌هایمان را زمین نمی‌گذاریم

سرویس خارجی: انصارالله از محال بودن تحویل سلاح، پیش از شکل گیری دولت فراگیر خبر داد. «محمد عبدالسلام»، سخنگوی انصارالله اعلام کرد، این جنبش با اجرا شسدن قطعه‌نامه سازمان ملل به‌شرط عدم درگیریش بودن آن موافق است، اما سلاح را تا قبل از تشکیل دولت فراگیر زمین نمی‌گذارد. عبدالسلام تأکید بر اینکه راه‌حل‌های ناقص را نمی‌پذیریم افزود، صحبت از تحویل سلاح بدون یک راه‌حل سیاسی فراگیر محال است. وی که با خبرنگار بی‌بی‌سی در محل مذاکرات صلح بین دو کویست گفتگو می‌کرد، ادامه داد، چطور ممکن است که انصارالله سلاحش را به طرفی تحویل بدهد که او با همان سلاح انصارالله را هدف بگیرد؟ وی همچنین اعلام کرد، برخی خبرها مبنی بر

تنبیه ۱۶ نظامی آمریکایی در پرونده بمباران بیمارستان «قندوز» افغانستان

سرویس خارجی: چندماه پس از حمله نیروهای آمریکایی به بیمارستان پزشکان بدون مرز در شهر قندوز و کشته شدن ۲۲ تن از مادران و بیماران، ارتش آمریکا از تنبیه ۱۶ نظامی خود به دلیل بمباران اشتباهی این مرکز درمانی خبر داد.

ارتش آمریکا اعلام کرد، ۱۶ نظامی که از اشتباه خود، موجب بمباران این مرکز درمانی را فراهم آورده‌اند، تنبیه شدند. این در حالی است که سازمان پزشکان بدون مرز در همان ایام اصرار داشت که این حمله عملدی، به عنوان جنایت جنگی شناخته شود.

خبر دیگر اینکه سناتور «ریچارد

بلک» سناتور جمهوریخواه ایالت ویرجینیای آمریکا در دیدار با سراج اسد در دمشق، بر اهمیت آشنایی مردم آمریکا با واقعیت آنچه در سوریه روی می‌دهد و اجتناب از تمرکز بر اخبار غروپ‌های رسانه‌های غربی تأکید کرد. اسد نیز گفت: اقدامات تروریستی در سراسر جهان نشان‌دهنده نیاز به همکاری بین‌المللی واقعی نه تنها در عرصه مقابله با تروریسم بلکه مقابله با ایدئولوژی وهابی پشت سر آن است.

سرویس خارجی: سازمان ملل مناطق فلسطینی امکان عبور و مرور خواهند داشت. در این حال نایب رئیس دفتر سیاسی جنبش حماس تأکید کرد، از هزار خانه در نوار غزه را متوقف کند. رژیم صهیونیستی در اوایل ماه جاری میلادی با این بهانه که سیمان معمولاً به دست کسانی که باید برسد نمی‌رسد و از سییمان وارد شده به غزه برای ساخت استحکامات حماس استفاده می‌شود، دستور مجوز برای وارد کردن سییمان به نوار غزه را به حال تعلیق درآورد.

در خبری دیگر، تمامی کشورهای عربی یمنی‌های اعلام کردند، به زودی خبر آزادسازی کامل این شهر را اعلام می‌کنیم. «خلیفه العبدی»، مدیر دفتر اطلاع رسانی ارتش لیبی با اشاره به کنترل این شهر در زمانی کوتاه افزود، آزادسازی اینبخاری بعد از پاکسازی مین‌های کار گذاشته شده، اعلام کرد، این عملیات آزادسازی با همکاری بین‌المللی واقعی نه تنها در عرصه مقابله با تروریسم بلکه مقابله با ایدئولوژی وهابی پشت سر آن است.

شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۵
۲۲ رجب ۱۳۳۷ - ۳۰ آوریل ۲۰۱۶
ظاهر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز شما)
اذان صبح (فرذا)
طلوع آفتاب (فرذا)
سال نودم

حمله پلیس فرانسه به معترضان علیه قانون کار

در پروازهای فرودگاه شارل دوگل خبر دادند. این در حالی است که، اتحادیه‌های تجاری و کارگری فرانسه اعلام کرد، قوانین جدید کار که قرار است چند روز دیگر در پارلمان فرانسه به بحث گذاشته شود با دادن آزادی‌های بیشتر به روسا برای تعیین نرخ حقوق و شرایط کاری، رسماً به کارفرمایان اجازه خواهد داد تا با قطعنامه‌های مربوط به حقوق اساسی کارکنان را دور بزنند.به گفته اتحادیه‌ها، قوانین پیشنهادی جدید را مقابله با افزایش‌یکباری که اولاد و عده‌ی طرف درکش را داده است، نیست.

قرار است همزمان با روز جهانی کارگر تجمع های سه‌الاله مربوط به این روز نیز در فرانسه برگزار شود و اولاد با تهدید به راه افتادن یک جنبش اعتراضی گسترده تر با استفاده از این مناسبت رویه و است.یک نظرسنجی که از سوی شبکه تلویزیونی BFM فرانسه انجام شده ، نشان می دهد که ۸۰ درصد فرانسوی ها با تظاهرات تظاهرات در این کشور به رغم اخبار جدید درباره کاهش نرخ مشاکی رهند.بر اساس این طرح یکبارگی پیشنهادی اساسی این طرح جدید، پرداخت اضافه کاری‌های

مسئولان فرانسوی همچنین از احتمال لغو ۲۰ درصد پروازها و فرودگاه اولرسی پاریس و تأخیر هدف قرار دادند.کارگران لنگرگاه شهر

هلاکت ۲۰۰داعشی در عملیات آزادسازی منطقه «مهانه» موصل

در آستانه سالروز شهادت امام هفتم شیعیان، یک گروهک تروریستی در کاطنیا در کشف و عناصر آن را بازداشت کرد. فرماندهی عملیات مشترک بغداد با بیان این خبر اعلام کرد، نیروهای اطلاعات نظامی در عملیات ویژه موفق شدند اعضای گروهکی را بازداشت کنند که خود را «ولایت بغداد» می‌نامیدند.این گروهک وابسته به داعش و مسئول انفجارهای اخیر است که در الکراهه و الجادریه بغداد رخ داده بود. از اعضای این گروهک کمربندهای انفجاری کشف و ضبط شده و آنها قصد داشتند در سالروز شهادت امام موسی کاظم علیه‌السلام زائران را هدف بگیرند.همزمان منابع امنیتی عراقی از تشدید تأخیر ورود به بغداد با نزدیک شدن به مراسم سالروز شهادت امام (کاظم) خبر کردند.در تحوولی دیگر،بیسیج مردمی عراق از توقای بر سر خروج نیروهای پشمهرگی و بیسیج مردمی ترکمانی از منطقه «قروخ‌واتو» به منظور بازگشت آرامش به این منطقه و صبح روز پنجشنبه خبر داد. از دیگر سربودان عراق مجوز فعالیت شب قدری «الجزیره» در این کشور را به دلیل نقض قوانین، لغو و رفتن آن در بغداد را تعطیل کرد.سرحد دیگر معاون رئیس جمهوری آمریکا که در عراق به سر می‌برد، پس از دیدار با حیدر العبادی در اربیل با رئیس اقلیم کردستان گفتگو کرد.

حمله خمپاره‌ای ارتش ارمنستان، یک غیرنظامی آذربایجانی کشته و هشت تن دیگر زخمی شدند. ارتش ارمنستان خبر داد، هشت تن دیگر زخمی شدند.خبرگزاری ایترفکس به نقل از رسانه‌های جمهوری آذربایجان خبر داد که

چین: سفید: گوانتانامو را به کوپا پس نمی‌دهیم

فارس: «جاش آرنست» سخنگوی کاخ سفید به رغم شرم شدن ظاهری روابط کشورش و کوپا، تأکید کرد که جزیره گوانتانامو حتی پس از تخلیه زندانیان تروریستی، هیچ‌گاه به کوپا بازگردانده نخواهد شد. آرنست گفت: بحث بازگرداندن گوانتانامو به کوپا را لا کلام رد می‌کنیم و اما اینکه چه تصمیمی برای استفاده بهینه از این پایگاه گرفته خواهد شد، سوالی است که باید از وزارت دفاع پرسید.

در چنین شرایطی، یک منبع نظامی یمنی اعلام کرد، چند کشته‌های ارتلاف عربستان بر فراز مناطق متعدد در استان‌های «مارب، مأرب، عمران و صعدة» پرواز کرده‌اند. از سویی، نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن، مانع تلاش مزدوران عربستان برای پیشروی به سوی منطقه «عصیفرة» در تعز شدند.

سرویس خارجی: رئیس جمهوری چین با هشدار نسبت به بروز جنگ و ناآرامی در شبه جزیره کره، متعهد به تلاش برای عدم وقوع چنین حادثه ژنابیاری شد.

«تی یمن پینگ» در پنجمین اجلاس امنیتی «سیپاک» که با حضور وزرای خارجه چند کشور آسیایی در پکن، پایتخت چین برگزارشده است، افزود: سنیز احتمالی هسته‌ای در شبه جزیره کره به ضرر همه طرف‌های درگیر است. از سویی، چین و روسیه رسماً از ایالات متحده می‌خواهند تا طرح استقرار سپر دفاع موشکی خود در جنوب کره جنوبی را کنار بگذارد، «سرگئی لاووف» و «انگ بی» وزرای خارجه روسیه و چین، بیانیه‌ای برای اقدامات تصمیماه مشترک کشور آسیایی اعلام کردند.د آمریکا باید متوجه نگرانی‌های قانونی چین و روسیه از استقرار این سامانه دفاعی باشد.

در این راستا وزیر خارجه چین

طرف‌های درگیر است. از سویی،

حمله خمپاره‌ای ارتش ارمنستان، یک غیرنظامی آذربایجانی کشته و هشت تن دیگر زخمی شدند. ارتش ارمنستان خبر داد، هشت تن دیگر زخمی شدند.خبرگزاری ایترفکس به نقل از رسانه‌های جمهوری آذربایجان خبر داد که

موفقیت این جنبش با جدول کاری مذاکرات صلح بین دو کویست صحت ندارد.خبر دیگر اینکه «خلیفه العبدی»، علی‌محسن الاحمر، معاون «عبدی به‌ضغور هادی»، رئیس جمهوری مستعفی یمن دستور داد نیروهای زمینی اماراتی که در این حضور دارند، تحت فرماندهی او قرار بگیرند. این سخنان الاحمر یازاب‌ب‌دهنده اختلافات گسترده امارات و عربستان در یمن است.

در چنین شرایطی، یک منبع نظامی یمنی اعلام کرد، چند کشته‌های ارتلاف عربستان بر فراز مناطق متعدد در استان‌های «مارب، مأرب، عمران و صعدة» پرواز کرده‌اند. از سویی، نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن، مانع تلاش مزدوران عربستان برای پیشروی به سوی منطقه «عصیفرة» در تعز شدند.

سرویس خارجی: رئیس جمهوری چین با هشدار نسبت به بروز جنگ و ناآرامی در شبه جزیره کره، متعهد به تلاش برای عدم وقوع چنین حادثه ژنابیاری شد.

«تی یمن پینگ» در پنجمین اجلاس امنیتی «سیپاک» که با حضور وزرای خارجه چند کشور آسیایی در پکن، پایتخت چین برگزارشده است، افزود: سنیز احتمالی هسته‌ای در شبه جزیره کره به ضرر همه طرف‌های درگیر است. از سویی، چین و روسیه رسماً از ایالات متحده می‌خواهند تا طرح استقرار سپر دفاع موشکی خود در جنوب کره جنوبی را کنار بگذارد، «سرگئی لاووف» و «انگ بی» وزرای خارجه روسیه و چین، بیانیه‌ای برای اقدامات تصمیماه مشترک کشور آسیایی اعلام کردند.د آمریکا باید متوجه نگرانی‌های قانونی چین و روسیه از استقرار این سامانه دفاعی باشد.

در این راستا وزیر خارجه چین

گفته‌ای از سبیر اسنیر چچان

مفقود شدن پزشک رهبر شیعیان نیجر به هم همراه ۳ فردندش

ابنۂ دکتر «مصطفی عمر سعید» پزشک شخصی شیخ زکراکی رهبر شیعیان نیجریه و فرزندان او از مفقودان قتل عام زاریا توسط ارتش نیجریه هستند و از سر نوشت آنان خبری نیست. فرزندان این پزشک جزو فعالان جنبش اسلامی بودند. گفتنی است در ۲۱ آذر سال گذشته، ارتش نیجریه در جریان یورش خونین، بیش از ۱۰۰۰ نفر از شیعیان زاریا را قتل عام کرد که در میان آنها سه تن از فرزندان شیخ زکراکی هم بودند. ارتش سپس شیخ زکراکی و همسرش را دستگیر کرد و از آن روز تاکنون آنها را بدون اتهام در بازداشت نگه داشته است.

دستگیری ۵ عضو داعش در میلان ایتالیا
ایتا: دادستان میلان از دستگیری چهار مظنون داعشی که قصد انجام عملیات تروریستی در ایتالیا را داشتند خبر داد. به گفته‌ی، این چهارتن که یکی از آن‌ها مغربی است در منطقه دریاچه کومو در ۲۵کیلومتری میلان دستگیر شدند و برخی از آن‌ها نسبت فامیلی با هم دارند. برادر این مرد مغربی سال گذشته به ظن ارتباط با داعش از ایتالیا اخراج شد.دادستان میلان افزود: بازاسان بر این باورند که یکی از مظنونات از دیگری خواسته که طرح حمله در ایتالیا و به طور مشخص شهر رم را بریزد.

«هاموند» به عنوان اولین وزیر خارجه انگلیس پس از ۵۷سال

به کوپا پس نمی‌رود
ایسنا: وزیر امور خارجه انگلیس اعلام کرد که پنجشنبه آینده به کوپا سفر خواهد کرد و طی این سفر که برای اولین بار از سال ۱۹۵۹ انجام می‌شود، مسائلی همچون خدمات مالی، ارتزی، فرهنگ و آموزش را مورد بحث و بررسی قرار خواهد داد. فیلیپ هاموند، بیانیه‌ای گفت که من اولین وزیر خارجه انگلیس هستم که پس از انقلاب کوپا در سال ۱۹۵۹ این کشور سفر می‌کنم. این سفر برای من فرصتی است تا خودم به یادگامه‌های کوپایی‌ها در خصوص چالش‌هایی که در حال حاضر با آن مواجه هستند و این که خود را دارای چه جایگاهی در آینده می‌بینند، گوش بدهم.

رایانه‌های نیروگاه اتمی آلمان آلوده به ویروس شدند
سپتیم: سیستم رایانه‌ای نیروگاه اتمی گروت‌مینگن آلمان و ۱۸ خطاطه مورد استفاده در این نیروگاه به ویروس آلوده شدند.طبق آخرین اطلاعات، دو ویروس که سیستم‌های رایانه‌ای این نیروگاه را هدف گرفته‌اند به منظور سرقت اطلاعات طراحی شده‌اند. از سوی دیگر شرکت انرژی «آر دبلیو» مدعی شده که این ویروس‌ها خطری ندارند زیرا سیستم‌هایش به اینترنت متصل نیستند و امکان فعال شدن ویروس‌ها وجود ندارد. با این حال این شرکت اعلام کرد که اقداماتی در جهت افزایش امنیت سایبری خود انجام خواهد شد.

جمع‌آوری یک میلیون امضای رای بر کناری رئیس‌جمهوری ونزوئلا

ایسنا: مخالفان دولت ونزوئلا همزمان با تلاش هایشان برای برکناری وزیر امور غذای این کشور به پی کمبود مواد غذایی، اعلام کردند یک میلیون تن از مردم به درخواست آنها برای برگزاری همه‌پرسی باهدف بر کناری رئیس‌جمهوری ونزوئلا پاسخ مثبت داده‌اند. نیکلاس مادورو، رئیس‌جمهوری ونزوئلا اما درخواست برکناری وزیر امور غذای دولتش را رد کرده‌است. اسماعیل گارسیا، نماینده پارلمان که رهبری جریان حامی برکناری وزیر امور غذای ونزوئلا را بر عهده دارد، گفت: ما با شدیدترین بحران موادغذایی در طول تاریخ ونزوئلا مواجه شده‌ایم.

ممانعت چین از ورود ناو هواپیمابر آمریکا به آب‌های هنگ کنگ
فارس: همزمان با ایل گرفتن تنش‌ها میان آمریکا و چین بر سر تحرکات پکن در دریای چین جنوبی، دولت چین از ورود دو فرود ناو هواپیمابر آمریکایی به آب‌های هنگ کنگ جلوگیری کرد.دولت چین مدتی است بر سر کشتی‌های نظامی و ساختن زیرمعمونی، با آمریکا و متحدان منطقه‌ای واشنگتن در شرق آسیا تنش دارد. چندی قبل ارتش آمریکا با به پیسرو داروژدن یک فرودن بمبافکن راهبردی بی-۵۲ بر فراز دریای چین جنوبی، تنش‌ها را بار دیگر به اوج رساند.آمریکایی‌ها می‌گویند دریای جنوب چین، جزو آب‌های آزاد است.

بر کناری شهر دار سابق لندن از حزب کارگر به دلیل اظهارات ضداسرائیلی

فارس: «کن لوینگستون» شهردار سابق لندن به درخواست یک رژیم صهیونیستی از عضویت حزب کارگر تعلیق شد. لوینگستون گفته بود هیتلر پیش از آنکه دیوانه شود، از صهیونیسم حمایت می‌کرد. شهردار سابق لندن لایو اسرائیل را متهم کرد بود که با ضدیوهی خوالتد منتقانش، آنها را بدنام می‌کند. پیش از این «جرمی کوربن» رهبر حزب کارگر انگلیس بعد از فشار برای برکناری نماینده ضدصهیونیست پارلمان از حزب کارگر، تسلیم شد و وی را از کار معلق کرد. کوربن تا پیش از ریاست بر حزب کارگر، از یک گروه‌های دفاع حقوق فلسطینی‌ها بود و بارها علیه سیاست‌های تل‌آویو سخنرانی کرده بود.

کاخ سفید: گوانتانامو را به کوپا پس نمی‌دهیم
فارس: «جاش آرنست» سخنگوی کاخ سفید به رغم شرم شدن ظاهری روابط کشورش و کوپا، تأکید کرد که جزیره گوانتانامو حتی پس از تخلیه زندانیان تروریستی، هیچ‌گاه به کوپا بازگردانده نخواهد شد. آرنست گفت: بحث بازگرداندن گوانتانامو به کوپا را لا کلام رد می‌کنیم و اما اینکه چه تصمیمی برای استفاده بهینه از این پایگاه گرفته خواهد شد، سوالی است که باید از وزارت دفاع پرسید.

در چنین شرایطی، یک منبع نظامی یمنی اعلام کرد، چند کشته‌های ارتلاف عربستان بر فراز مناطق متعدد در استان‌های «مارب، مأرب، عمران و صعدة» پرواز کرده‌اند. از سویی، نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن، مانع تلاش مزدوران عربستان برای پیشروی به سوی منطقه «عصیفرة» در تعز شدند.

چین: اجازه آغاز جنگ اتمی در شبه جزیره کره را نمی‌دهیم

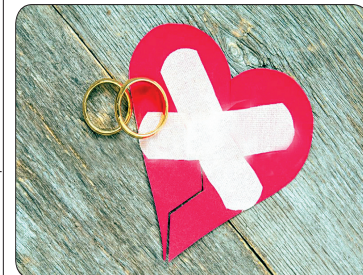
هشدار داد، این اقدام آمریکا فراتر از نیازهای دفاعی است و اگر چنین سامانه‌ای مستقر شود، منجمها بر اساس گزارش‌های نظامی روسیه و چین تأثیرخواهد گذاشت. لاووف نیز تصریح کرد، اقدامات کره شمالی نباید تهدیدهای برای اقدامات تصمیماه مشترک کشور آسیایی اعلام

امام علی (ع):

خشم همنشین بسیار بدی است:
عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک
و خوبی‌ها را دور می‌کند.

غررالحکم و دررالکلم

شروع دوباره یک رابطه تمام شده



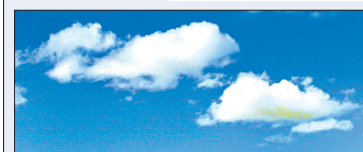
نهادهای کمی در جوامع انسانی با تحولات ناشی از تغییرات سازگار می‌شوند اما ازدواج اینطور نیست.

آدم‌ها ازدواج می‌کنند، بخاطر برخی از مشکلات از هم جدا می‌شوند و دوباره ازدواج می‌کنند و شاید هم به رابطه قبلی برگردند. خیلی از افراد به رابطه قبلی برمی‌گردند و آن را ساده‌تر از شروع یک رابطه جدید می‌دانند اما شروع چنین رابطه‌ای مشکلات ویژه خودش را دارد. احساس صمیمیت و شناخت قبلی ممکن است باعث بازگشت دو نفر به هم بشود اما در عین حال این احتمال وجود دارد که گذشته مشترک دوباره به میان بیاید.

علاوه بر این شاید فرزندان از رجوع والدین خوشحال شوند اما در عین حال همه افراد خانواده باید برای سازگاری دوباره با شرایطی که تغییر کرده است تلاش کنند.

در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا

به برکت بخشش، خود ما را از بخشش بخشنده‌گان بی‌نیاز فرما، و با پیوستن خود ما را از وحشت کسانی که از ما می‌برند نگهدار. تا با وجود بخشش تو به در دیگری روی نیاوریم و با وجود احسان تو از احدی نهراسیم. خدایا... به نفع ما تدبیر فرمای و بر ضرر ما تدبیر منمای، و مکر خود را در باره دشمنان ما قرار داده و متوجه ما مساز و ما را پیروزی ده و دیگران را بر ما پیروز مگردان. خدایا بر محمد و آتش رحمت فرست، و ما را از خشم خود نگاهدار و به لطف خود حفظ کن و بسوی خود رهبری نما و از خود دور مگردان. زیرا هر که را که تو نگاه داری سالم می‌ماند، و هر که را که تو هدایت کنی دانا می‌شود و هر که را تو مقرب سازی غنیمت می‌برد.

دعای پنجم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پیکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ قاب عشق

راه ورسم رفتار با کودک بد خلق



صفحه ۷



پیشنهاد سر آشپز: کوفته عدس
صفحه ۴



احساس تنهایی، عامل حمله قلبی
صفحه ۵



با هم تغییر کنید
صفحه ۶



ام اس را بیشتر بشناسیم
صفحه ۲

۱۰۰۰ پیکره

قانون دانه‌ها

نگاهی به درخت سیب بیندازید. شاید پانصد سیب روی درخت باشد که هر کدام دست کم حاوی ده دانه است. خیلی دانه دارد نه؟ ممکن است بپرسیم «چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟» طبیعت درسی برای ما دارد: اکثر دانه‌ها هرگز رشد نمی‌کنند. پس اگر واقعاً می‌خواهید چیزی اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یک بار تلاش کنید: - باید در بیست مصاحبه شرکت کنید تا بتوانید یک شغل به دست بیاورید.

- باید با چهل نفر مصاحبه کنید تا یک فرد مناسب استخدام کنید.
- باید با پنجاه نفر صحبت کنید تا یک ماشین، خانه، جاروبرقی، بیمه و یا حتی ایده تان را بفروشید.
- باید با صد نفر آشنا شوید تا یک رفیق شفیق پیدا کنید.

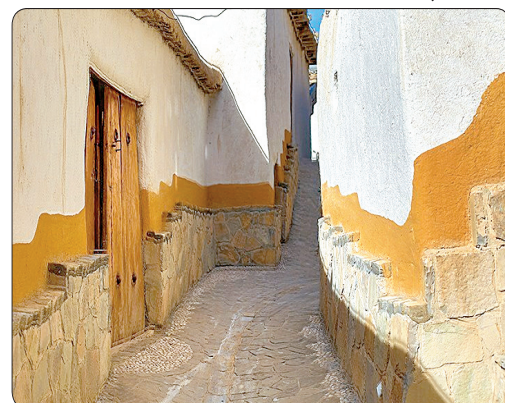
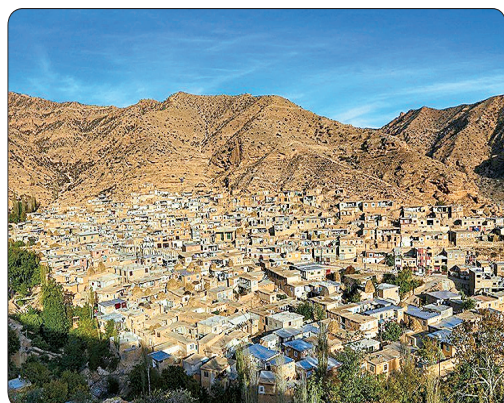
وقتی که «قانون دانه» را درک کنیم، دیگر ناامید نمی‌شویم و به راحتی احساس شکست نمی‌کنیم. قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس گرفت. افراد موفق هر چه بیشتر شکست می‌خورند، دانه‌های بیشتری می‌کارند.

زندگی در لحظه

یک دوستی داشتم پلوی غذایش را خالی می‌خورد، گوشت و مرغش را می‌گذاشت آخر کار، می‌گفت: می‌خواهم خوشمزه‌گی‌اش بماند زیر زبانم. همیشه هم پلو را که می‌خورد سیر می‌شد، گوشت و مرغ غذا می‌ماند گوشه‌ی بشقابش، نه از خوردن آن پلو لذت می‌برد، نه دیگر ولعی داشت برای خوردن گوشت و مرغش، برای جاهای خوشمزه‌ی غذا...

زندگی هم همینجوری ست. گاهی شرایط ناجور زندگی را تحمل می‌کنیم، و لحظه‌های خوبش را می‌گذاریم برای بعد، برای روزی که مشکلات تمام شود. هیچ کدامان زندگی در لحظه را بلد نیستیم. همه خوشی‌ها را حواله می‌کنیم برای فرداها، برای روزی که قرار است دیگر مشکلی نباشد، غافل از اینکه زندگی دست و پنجه نرم کردن با همین مشکلات است.

یک روزی به خودمان می‌آییم می‌بینیم یک عمر در حال خوردن پلو خالی زندگی مان بوده ایم و گوشت و مرغ لحظه‌ها، دست نخورده مانده گوشه بشقاب. دیگر نه حالی هست، نه میل و حوصله‌ای.



▲ روستای فارسین در استان گلستان / عکس‌ها: تسنیم

از علائم ام اس گذرا و لحظه‌ای نیست؛ به این معنی که تاری دید، عدم تعادل، کاهش قدرت و... حتما باید حداقل ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد تا بتوان به بروز این بیماری شک کرد بنابراین افراد نباید با تجربه کردن لحظه‌ای چنین علائمی، نگران ابتلا به ام اس شوند.

اگر با این نکته ها نگران شده اید یادتان باشد که می توانید پیشگیری کنید. کمبود ویتامین D یکی از مواردی است که در ابتلا به بیماری ام اس می تواند موثر باشد. آزمایش بدهید و اگر کمبود ویتامین D دارید آن را درمان کنید. خوراکی هایی مثل زرده تخم مرغ، شیر، ماست، پنیر، کره حیوانی، روغن کبد ماهی را در برنامه غذایی تان قرار دهید. خوردن فیبرها نیز می تواند به این پیشگیری کمک کند. روغن زیتون، آووکادو و سایر چربی های تک غیراشباعی را جایگزین سایر روغن ها کنید. میوه های بنفش و قرمز (تمشک و شاتوت و ...) و میوه های زرد و نارنجی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. دسته اول تاثیر رادیکال های آزاد را بر بدن شما کاهش خواهد داد و دسته دوم باعث می شود که اعصاب شما عملکرد بهتری داشته باشد. اگر روزی یک گوجه فرنگی بخورید تا حدود زیادی از ابتلا به ام اس پیشگیری کرده اید.

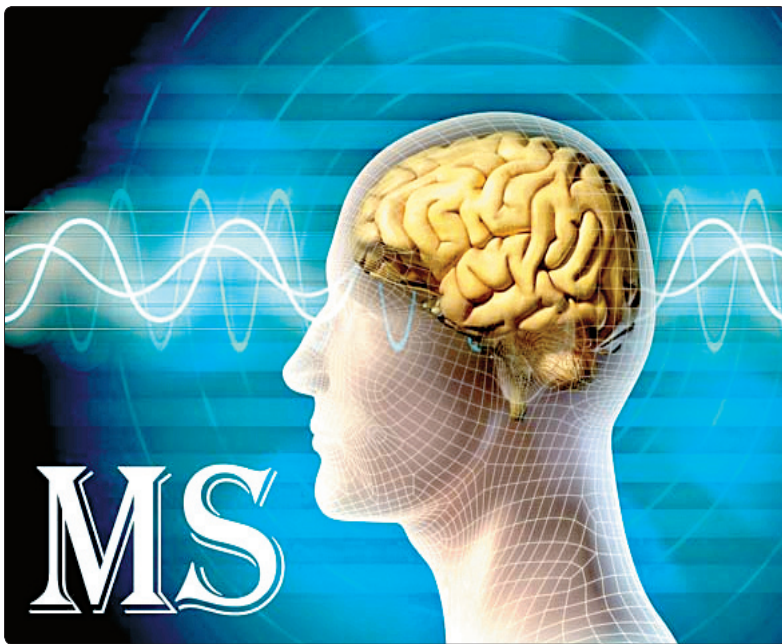
زندگی ادامه دارد

امروزه داروهای بسیاری برای کنترل بیماری ام اس تجویز می شود و فرد می تواند با استفاده از این داروها و کنترل بیماری اش، به زندگی عادی خود ادامه دهد. اما تشخیص دیر هنگام بیماری یا کنترل نشدن آن می تواند عوارضی چون خشکی و یا گرفتگی عضلات، فلج شدن بخصوص فلج شدن پاها، مشکلات مثانه، شکم و یا مشکلات جنسی، مشکلات ذهنی، از جمله فراموشی و یا عدم تمرکز، افسردگی و صرع یا بیهوشی داشته باشد.

اگر به این بیماری دچار شده اید در کنار داروها با تغییر سبک زندگی می توانید شرایط بهتری داشته باشید. به اندازه کافی استراحت کنید چون اینکار باعث می شود کم تر احساس ضعف و خستگی کنید. ورزش کنید، بدنتان را خنک کنید چون گاهی بیماری ام اس با گرم شدن بدن افزایش پیدا می کند. رژیم غذایی مناسب داشته باشید و استرس تان را کنترل کنید. حضور در انجمن های این بیماری و صحبت با متخصصان و کسانی که شرایط مشابه شما دارند باعث می شوند راه های بهتری برای کنترل بیماری و بازگشت به شرایط عادی زندگی پیدا کنید. بسیاری از مبتلایان به این بیماری به زندگی عادی خود ادامه می دهند، کار می کنند، ازدواج می کنند و بچه دار می شوند. پس تصاویری چون نشستن مبتلایان به ام اس روی صندلی چرخ دار و ناتوانی را فراموش کنید!

خواهد کرد. سوزش و گزگز مربوط به بیماری ام اس بسیار شدید و مداوم است و به همین دلیل افرادی که گاهی چنین حسی دارند، نباید نگران مبتلا شدن به ام اس باشند. در حالت دیگری از درگیری های حسی بیماری ام اس، نیمی از بدن فرد یا قسمت پایین تر از سینه او در یک طرف بدن بی حس می شود.

ام اس را بیشتر بشناسیم



به گفته این متخصص تاری دید یکی از علائم شایع این بیماری است. البته در این مورد هم باید دقت داشته باشید که همه افراد سالم و کسانی که هیچ مشکلی ندارند نیز ممکن است گاهی این حالت را تجربه کنند، به ویژه زمانی که فرد به صورت ناگهانی از حالت خوابیده یا نشسته برمی خیزد، اما دردناک شدن یکی از چشم ها هنگام حرکت به طرفین و از دست دادن بینایی همان چشم پس از گذشت چند ساعت یا چند روز، یکی از نشانه های بیماری ام اس است. گاهی شخص متوجه کاهش قدرت و توانش می شود؛ به عنوان مثال ممکن است هنگام بالا رفتن از پله حس کند پاهایش ضعیف تر از قبل شده است و گاهی نیز یک سمت بدن فرد دچار ضعف شدید می شود. یکی دیگر از علائم بیماری ام اس مشکلات تعادلی است؛ در این حالت شخص کم کم حس می کند تعادل ندارد، دائم زمین می خورد یا هنگام راه رفتن بدنش به یک طرف متمایل می شود. دکتر وحید دستجردی تاکید می کند: «هیچ یک

خودایمی می گویند. بیماری های خودایمی بیماری هایی هستند که در آن ها سیستم ایمنی بدن که وظیفه شان حفاظت از بدن و نابود کردن آسیب رسان های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباهاً شروع به حمله به بافت های بدن می کند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی

یگانه خدای

نام بیماری ام اس را چند سالی است بیشتر می شنویم. میزان شیوع این بیماری در ایران و بسیاری از کشورهای جهان رشد زیادی داشته و واقعیت این است که افراد بیشتری در معرض این بیماری هستند. یکی از بازیگران سینما و تلویزیون به تازگی اعلام کرده به این بیماری مبتلا شده و همین مسئله باعث شد ام اس دوباره سر زبان ها بیفتند. شما چقدر درباره ام اس و راه های پیشگیری از آن می دانید؟

تهران و اصفهان رتبه اول ام اس

آنته فقیه نصیری دو هفته پیش در مصاحبه ای اعلام کرد به ام اس مبتلا شده که البته بیماری اش پیشرفته نیست و تحت درمان است. او گفت: «هنگام بازی در مجموع شمعدونی به کارگردانی سروش صحت متوجه بیماری ام اس شدم و مدت دو سال است که در حال مداوا هستم البته بیماری پیشرفته نیست و می توانم راه بروم و کارهای روزانه را انجام بدهم. بدلیل شرایط بیماری و اینکه پزشکان تاکید کردند نباید عصبی بشوم و فعالیتی هم نداشته باشم که دچار خستگی شوم؛ فعلا فعالیتهای هنری را تعطیل کرده ام.»

دکتر حسین پاکدامن رئیس انجمن متخصصان مغز و اعصاب ایران اعلام کرده که تعداد مبتلایان به ام اس در کشور از ۷۰ هزار نفر عبور کرده و بیشتر این بیماران، افسراد تحصیل کرده و دختران جوان هستند. ضمن اینکه تهران و اصفهان بیشترین تعداد بیمار مبتلا به ام اس را دارند و افراد ۲۰ تا ۳۵ سال هم بیشتر به ام اس مبتلا می شوند.

دکتر جمشید لطفی رئیس انجمن ام اس ایران هم می گوید: «آلودگی هوا، تغذیه نادرست، ابتلا به بیماری های ویروسی و اضطراب از جمله عواملی هستند که به عنوان علل اصلی ابتلا به ام اس شمرده می شوند که البته هنوز هیچ کدام از این موارد به عنوان عامل قطعی بروز بیماری ام اس معرفی نشده اند. زن ها ۲ برابر مردان احتمال ابتلا به این بیماری را دارند.»

بالا رفتن آمار مبتلایان به ام اس در ایران لزوم آگاهی بیشتر درباره این بیماری را بیشتر می کند و شاید بتوانیم با این آگاهی از ابتلا به ام اس جلوگیری کرده یا در مراحل اولیه متوجه شده و آن را کنترل کنیم

نشانه ها و راه های پیشگیری

بیماری ام اس (Multiple sclerosis) مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار داده و باعث از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود. در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می بینند، که به این اختلال بیماری

نیمرخ ها



نیمرخ ها فیلمی به کارگردانی و نویسندگی ایرج کریمی و تهیه کنندگی علی حضرتی محصول سال ۱۳۹۳ است. فیلمنامه نیمرخ ها در سال ۱۳۸۷ توسط ایرج کریمی نوشته شد، فیلمی که درباره چند شخصیت است و قصه رمانتیکی که در محدوده زندگی همین

چند شخصیت معنا پیدا می کند. پرسش اصلی در این فیلم این است که وقتی عاشق می شویم چه قدر خودمان را دوست داریم؟ «نیمرخ ها» ملودرامی مدرن و عاشقانه و روایتگر زندگی زوج جوانی است که مرد به دلیل بیماری سرطان روزهای آخر عمر خود را سپری می کند و در ادامه آن رقابتی بین مادر و همسر این مرد جوان رخ می دهد.

در این فیلم بازیگرانی مثل بابک حمیدیان، سحر دولتشاهی، رویا نونهالی، هومن سیدی، امیرحسین رستمی، بهاران بنی احمدی، شیرین اسماعیلی، سید ابراهیم عمادی، شورا کریمی، پویان جوان و سام قریبیان نقش آفرینی می کنند. این فیلم برنده تندیس بهترین فیلم از بخش هنر و تجربه سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر شده بود.

تئاتر

بیهوهای غمگین سالار جنگ



تماشاخانه ایرانشهر این شب ها در سالن استاد سمندریان میزبان نمایش بیهوهای غمگین سالار جنگ است که از ۲۶ فروردین ماه روی صحنه رفته و تا ۲۶ اردیبهشت ماه هر شب ساعت ۲۱ اجرا دارد. این نمایش ۸۰ دقیقه ای

کاری است به نویسندگی محمد امیر یار احمدی و کارگردانی شهاب الدین حسین پور که در آن بازیگرانی مثل گلاب آدینه، شیرین بینا، مونا فرجاد، حمید رحیمی، محمد صدیقی مهر، حمیده مستعان نقش آفرینی می کنند. نمایش «بیهوهای غمگین سالار جنگ» داستان خانه، خاندان و سرنوشت سه زن بیهو «محمد تقی خان سالار جنگ» را روایت می کند که پس از مرگ همسرشان، با پیشکار دغل باز و ریاکار و چپاولگرش مواجه می شوند.

پیش از این، نمایش «بیهوهای غمگین سالار جنگ» در مشهد، شیراز، شاهرود، رشت و گرگان اجرا شده بود. قیمت بلیت این نمایش ۲۰ و ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

پیشنهاد هفته

در میان شلوغی روزهای کاری شاید تنها چیزی که می تواند کمی خستگی تان را بزداید، تفریحات کوچکی است که برای خودتان فراهم می کنید. ما برای اوقات فراغت این هفته تان پیشنهادهای ساده و کم هزینه ای داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

● نوشته: شبنم هاشمی پرست

ظاهرش، سن و سالی و حرف زدنش با بقیه مردهایی که این ساعت روز در پارک نزدیک خانه دور هم جمع می‌شدند فرق می‌کرد. درباره مرد قد بلند و چهارشانه‌ای صحبت می‌کنم که با اینکه موهایش فلفل نمکی سفید شده ولی انصافاً خوش تیپ است. عینک قاب مشکی روی بینی عقابی‌اش قرار گرفته. چانه چهار گوشه دارد که صورت سبزه‌اش را جدی و با اراده نشان می‌دهد. هر بار سرم را بلند می‌کنم نگاه او را بر روی خودم می‌بینم. خیره نگاه کردنش دست پانچام می‌کند ولی وقتی مردی اینقدر بهم توجه می‌کند دلم می‌خواهد که بلند شوم و برقصم. پاهایم را تند و تند تاب می‌دهم. عکس‌های گوشی را نگاه می‌کنم و چند تایی را پاک می‌کنم. یاسی و مهسا دیروز در کافی شاپ هزار تا عکس گرفته‌اند. از خودمان بستنی‌ها، دکور کافه حتی پسرهای میز کناری که یاسی می‌گفت ساعت یکی‌شان رولکس است.

امروز پیاده از دانشکده برگشتم ولی کفش نویی که در حراجی خریده‌ام پایم را خیلی اذیت کرد. لنگان لنگان خودم را به پارک نزدیک خانه رسانیدم. روی اولین نیمکت ولو شدم. نیمکت سرد بود ولی پایم درد می‌کرد و نمی‌توانستم راه بروم. گریه پشمالویی آنقدر میو میو کرد که ناچار شدم پنی‌های لقمه نان و پنیرم را به او بدهم. نزدیکم چند مرد پیر و میانسال نشسته بودند و بحث تاریخی و اقتصادی و سیاسی می‌کردند. درست وقتی غذا دادن به گریه تمام شد متوجه نگاه او شدم. جوان‌تر از آنی بود که این ساعت روز در پارک باشد و پیرتر از آنی که از سر علافی و بیکاری آنجا بپلکد.

رویم را که برمی‌گردانم نگاهم با چشمان مرد خوشتیپ گره می‌خورد. تنها شده و خیره نگاهم می‌کند. دستی به موهایم می‌کشم و پاهایم را آهسته می‌برم زیر نیمکت. استخوان پایم روی پنجه‌کش جا انداخته. پدرم چند سالی است که دیگر کار نمی‌کند. بچه که بودم گاهی کنار دستش می‌نشستم و به کفشهای کهنه‌ای که روی پیش‌بند چرمی‌اش تعمیرشان می‌کرد نگاه می‌کردم. در خیالم قیافه صاحبان هر کفش را مجسم می‌کردم. یک روز به کفشی که قوز کنار پا پنجه آن را حسابی پهن کرده بود اشاره کردم و پرسیدم: «بابا! این مال کیه؟» به سیگار گوشه لبش یک عمیقی زد. چشمانش را خیلی تنگ کرد. هر وقت چشمانش را اینطوری تنگ می‌کرد می‌دانستم یاد چیز نگران‌کننده‌ای

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این

افتاده. برعکس همیشه که جوابم را نمی‌داد گفت: «مال بیوه حسن بنا. زن بیچاره! دیگر جایی از کفشش مانده نمانده که تعمیر نشده باشه.» بیوه حسن اسمش افسانه بود ولی همه مرده‌های شهر بیوه حسن صدایش می‌کردند. ازش بدم می‌آمد. چون هر وقت کفشی به بابام می‌داد جارو جنجال در خانه راه می‌افتاد.

مرد ناگهان از جایش بلند می‌شود. می‌آید و

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

چشمانش چروک زیاد دارد. مثل جوانها موهایش را عقب زده و ادکلنش هم خیلی خوش‌بوست. مادرم گاهی لباس‌های بابام را بو می‌کرد. همان شب‌هایی که دیر می‌آمد و می‌گفت کار داشته. بعضی وقت‌ها غوغا می‌شد. با گریه می‌گفت: باز رفتی پیش رفقای از خودت بدتر. از صبح باید با بچه‌های تو سرو کله بزنی. دریغ از یک گردش و تفریح، یک سفر مشهد، یک دانه النگو. بابا بی‌حوصله می‌گفت: «باز آمدم



خونه زرزر تو شروع شد. همین کارارو می‌کنی که آدم حالش از این خونه بهم می‌خوره!»

مامان می‌رفت گوشه آشپزخانه و بی‌صدا گریه می‌کرد. ریمل مژه‌هایش دور چشمانش را سیاه می‌کرد. اگر پدر بزرگم آنجا بود متلک زهرآگینی نثارش می‌کرد. تازه الان چون شوهر داشت به یک تشکر تند قناعت می‌کرد. مامان می‌گفت آن موقع که دختر خانه بوده یک بار که ریمل خاله پری را زده بوده آقا جان از شدت غضب چنان سایه سیاهی دور چشمانش کاشته که تا سه هفته پاک نشده. این داستان را بارها گفته بود و هر بار صدایش از بغض می‌لرزید. بعضی وقت‌ها می‌رفتم و ساکت می‌نشستم روی فرش ماشینی وسط آشپزخانه. همان طور که دماغش را بالا می‌کشید به من می‌گفت: «تو از زندگی من درس بگیر. به عشق رژ لب، ابرو برداشتن و رژ و ریمل زدن و

کنارم می‌نشیند. اسمش فریدون است. خودش می‌گوید. به کتاب‌های قطور تافل روی زانویم نگاه می‌اندازد: دانشجویی؟

- فارغ‌التحصیل شده‌ام. سه ماهی می‌شود از رساله‌ام دفاع کرده‌ام! «زبان می‌خوانی؟» (باید تافل داشته باشم. آمریکا به مجرد ویزا سخت می‌دهد. می‌خواهم ویزی دانشجویی بگیرم.

از خجالت دست و پایم را گم می‌کنم. نه اینکه به خاطر اینکه کنارم نشسته خجالت بکشم‌ها! اصلاً! دست پاچه شدنم از این است که امروز سر و وضعم به قدر کافی شیک نیست. یاسی راست می‌گوید که آدم اگر شده باید از نان شبش بکاهد و به‌هاشور ابرو و تزریق گونه و لبش بیفزاید. یک چیزی می‌داند که دور و برش همیشه پر از مردایی است که آماده خدمت به او هستند. من احمق باید بیشتر به نصایح او گوش کنم. زیر چشمی نگاهش می‌کنم. دور

یک یخچال پر به اولین خواستگارت بعله نگو! اگر یکی بود که بهم بگه درس بخونم الان واسه خودم کسی بودم و داشتم مثل ملکه‌ها در تهرون برای خودم زندگی می‌کردم. درست مثل دختر دایی ناهید. حالا مجبورم این زندگی نکبتی را تاب بیارم تا مرگم برسه.» خیلی غصه مامان را خوردم. در دلم آرزو کردم کاشکی بابا بمیرد. همیشه غصه مامان را می‌خوردم. شب بعد که صدای کلید انداختن بابا آمد با خودم گفتم‌ای وای امشب هم آرزویم برآورده نشد. مامان با اوقات تلخی برایش شام می‌کشید که بابا رفت آشپزخانه. صدای پیچ‌پیچ و بعدش صدای جیغ مانند مامان آمد.

اول فکر کردم بلند بلند گریه می‌کند. با هراس خودم را به آشپزخانه رساندم ولی مامان می‌خندید و به النگوی نوی براق و نازکی که بر مچ دستش می‌درخشید دست می‌کشید. به بابام می‌گفت: «شما آقای این خانه هستید. خدا سایه‌تان را از سرمان کم نکند.» گنج شده بودم. همین دیروز بود که به سعادت دختر دایی ناهید غبطه می‌خورد و آرزوی مرگ می‌کرد. دختر دایی ناهید قهرمان فامیل بود. تنها دختری بود که بعد از اینکه عقدش به هم خورد سرزنش‌های فامیل را تاب نیاورد. رفت تهرون و چون دیپلم داشت تاپیست یک اداره دولتی شد. بعد از چند سال که آنجا ماندگار شد کل فامیل مثل کسی که از یک کره دیگر آمده با او رفتار می‌کردند. هر وقت می‌آمد شهرمان همه زنهای فامیل لباس‌ها و کفشهایش را با چشم اسکن می‌کردند تا بعداً از روی آن کپی کنند. در حرف زندانشان هم از کلمات او مثل خواهش می‌کنم، لطف عالی مستدام و بزرگیتان را می‌رسانم استفاده می‌کردند. الان تقریباً همه جوانهای فامیل در تهران زندگی می‌کنند دیگر تهران زندگی کردن مزه‌اش رفته. الان کسانی که پایشان به خارج باز می‌شود ارج و قرب دارند.

فریدون می‌گوید که مهندس است و تا سه سال پیش آمریکا زندگی می‌کرده. «مقیم آنجا هستید؟» «بله». به حلقه انگشتش نگاهی می‌کنم و می‌گویم: «خانمتان آنجا هستند؟» رنگ به رنگ می‌شود. «نه! همین جاست.» صحبت را عوض می‌کند. همه درس‌هایم مانده. باید زودتر بروم خانه. هر چند می‌دانم که در خانه جز صدای موتور یخچال صدایی نمی‌آید. گاهی از این همه سکوت گوش‌هایم سوت می‌زند. آنوقت تنها صدای زن همسایه کناری تسکینش می‌دهد بخصوص وقتی قربان صدقه‌پچاش می‌رود. افکار جورواجور دست از سرم برنمی‌دارند. نمی‌دانم چه مدت است که کنار او غرق خودم شده‌ام ولی چیزی که از دهان آقای مهندس بیرون می‌آید حسابی شوک‌ده می‌کند. نمی‌دانم چه جوابی بدهم. متعجب نگاهش می‌کنم و آب دهانم را قورت می‌دهم.

گشت و گذار

آبشار زمرد



آبشار زمرد یکی از زیباترین آبشارهای ایران است که در شهر حویق استان گیلان قرار دارد. این آبشار در ۴۵ کیلومتری شمال تالش و در ۹ کیلومتری بازار شهر حویق واقع شده است.

برای دسترسی به این آبشار باید از شهر حویق به روستای زمرد بروید. روستای زمرد بعد از فتح‌الله‌محله قرار دارد. مسیر دسترسی به آبشار از روستای زمرد سرآشینی بوده و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان لازم است. اگر خودروی شما مناسب نباشد، بهتر است خودروی خود را در جلوی مسجد یا کنار مدرسه نصر در روستای فتح‌الله محله نگه داشته و بقیه راه را پیاده روی کنید. ولی با اتومبیل‌هایی از قبیل جیب، لندرور، نیسان یا پاترول، رفتن به روستای زمرد کار آسانی است. البته در این منطقه دو آبشار نزدیک هم وجود دارند که به آبشارهای دولقو نیز معروف‌اند که بد نیست از آنها هم دیدن کنید.

دوره

گنجینه مینیاتور آبکار



گنجینه مینیاتور آبکار در خیابان ولیعصر تهران، خیابان زعفرانیه، خیابان شهید طاهری، کاخ سعدآباد قرار دارد. در این گنجینه مجموعه‌ای از نقاشی‌های مینیاتورهای استاد کلارا آبکار به نمایش گذاشته شده است. کلارا آبکار، هنرمندی ارمنی بود که از شناخته‌شده‌ترین مینیاتوریست‌های ایران به حساب می‌آید. در ویرترین بزرگ تالار موزه آبکار نقاشی‌های زیر لاک، روغنی به نمایش گذاشته شده‌اند و در میان این آثار اولین اثر رنگی نقاشی وجود دارد. مجموعه‌ای از نقاشی‌های آبرنگ، مستندسازی اشیاء موزه مردم‌شناسی و هنرهای تزئینی از دیگر بخش‌های موزه آبکار هستند. تالار شماره سه این موزه در برگزیده بهترین نمونه‌های آثار کلارا آبکار است. چند نمونه از مینیاتور روی عاج و چند کپی از کار مینیاتوریست‌های بنام ایران و یک نمونه از تذهیب که حاصل تجربه و خلاقیت فردی خانم آبکار است این مجموعه را تشکیل می‌دهد.

کتاب

مهارت‌های سازگاری برای کودکان



کتاب «مهارت‌های سازگاری خلاق برای کودکان» نوشته «بانی توماس» یک کتاب ویژه

والدین و متخصصان است که از سوی «به نشر» وارد بازار شده است. کتاب ترجمه‌ای است از دکتر فریدون یاریاری، زینب حق‌شناس و ریچانه درگاهیان و به آموزش روش‌های سرگرم‌کننده و منحصر بفردی برای ارتقای سازگاری کودکان می‌پردازد. از جمله ویژگی‌های این کتاب می‌توان به استفاده از هنر و کاردستی و همچنین ارزیابی و در دسترس بودن وسائل به کار رفته در بازی‌های پیشنهادی آن اشاره کرد. تنوع بازی‌ها و فعالیت‌ها از دیگر جنبه‌های مثبت اثر است که آن را به گنجینه‌ای از فعالیت‌های خلاقانه و متنوع برای بهره‌گیری همزمان والدین، متخصصان امر تربیت کودک، درمانگران، مددکاران اجتماعی و معلمان بدل کرده است. کتاب «مهارت‌های سازگاری خلاق برای کودکان» در قطع رقعی با بهای ۶۵۰۰ تومان منتشر شده است.

۵۰۰ دنیای شیرین

کاجی

کاجی دسر محبوب ایرانی هاست. این ترکیب مقوی و پر کالری را در خانه تهیه کنید اما در خوردن آن زیاده روی نکنید تا سلامتی تان به خطر نیفتد.



● مواد لازم:

آرد	۲ پیمانه
شکر	۲ پیمانه
روغن حیوانی	۲۵۰ گرم
گلاب	نصف پیمانه
زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
خلال بادام	۵۰ گرم
نمک	نصف قاشق چایخوری
پودر پسته و دارچین	برای تزیین

● طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب بجوشانید. سپس آن را صاف کنید، زعفران حل شده و گلاب را به آن اضافه کنید و کنار بگذارید. روغن حیوانی را در قابلمه بریزید. پس از آب شدن آن، آرد را کم اضافه کنید. سپس با قاشق چوبی آن را مرتب هم بزنید. حرارت را کم کنید و هم بزنید تا رنگ آن طلایی شود. برای تهیه کاجی لازم نیست آرد را سرخ کنید. نصف قاشق چایخوری نمک به آرد بیفزایید و قابلمه را از روی حرارت بردارید. شربت را به تدریج اضافه کنید. هم بزنید تا مخلوط یکدست و صاف شود.

خلال بادام را هم اضافه کنید. قابلمه را دوباره روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاجی جا بیفتد. اگر کاجی کمی سفت شد، می توانید یک لیوان آب به آن اضافه کنید. پس از پخت، روی آن را با پودر پسته و دارچین تزیین کنید.

۵۰۰ آشپزی خانگی رژیمی

سوپ لوبیا و کرفس

این سوپ ساده و کم کالری، گزینه خوبی برای کسانی است که رژیم لاغری دارند. سبزیجات این گیاه به سلامت گوارش شما کمک می کنند و در عین مغذی بودن، چربی سوز هستند.

● مواد لازم:

هویج	۲ عدد
کرفس	۲ شاخه
پیاز متوسط	۲ عدد
سیر	۲ حبه
روغن زیتون	به میزان لازم
کنسرو لوبیا	۴۰۰ گرم
کلم بروکلی	۲۰۰ گرم
اسفناج	۲۰۰ گرم
گوجه فرنگی	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

هویج ها را شسته و پوست بکنید. کرفس، پیاز و سیر را همراه با هویج شسته شده خرد بکنید. یک قابلمه متوسط را روی حرارت ملایم قرار دهید و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون درون قابلمه بریزید. تمام سبزی های خرد شده را درون قابلمه بریزید و با یک قاشق چوبی آن را به هم بزنید تا کمی نرم شوند.

بعد لوبیاها را اضافه کنید و بروکلی را خرد کرده و به همراه گوجه فرنگی رنده شده به مواد اضافه کنید. کمی آب بریزید



(اگر آب مرغ در خانه دارید، به جای آب به سوپ اضافه کنید) و اجازه دهید تا سوپ خوب بپزد و جابیفند. در پایان نمک و فلفل سوپ را اضافه کنید.



تکه را به شکل کوفته های دراز یا گرد شکل دهید و در روغن سرخ کنید.

این غذا را با عدس قرمز هم می توانید طبخ کنید. همچنین در صورت تمایل از مقدار بیشتری رب گوجه فرنگی استفاده کنید تا کوفته شما خوش رنگ تر شود.

مخلوط رب و پیاز را به عدس و بلغور پخته شده بیفزایید و هم بزنید.

آب لیمو ترش، نمک، فلفل و جعفری را به مواد درون قابلمه اضافه کنید و با دست خوب ورز دهید تا همه مواد با هم ترکیب شوند. از مواد به اندازه یک گردو بردارید و هر

۵۰۰ پیشینه های شیرین

کوفته عدس

کوفته عدس یک غذای لبنانی است که با مواد اولیه ساده و در دسترس تهیه می شود. این غذا برخلاف کوفته های ایرانی، گوشت ندارد و یک غذای سالم گیاهی به حساب می آید.

● مواد لازم:

عدس	۱ لیوان
بلغور گندم	۱ لیوان
پیاز	۱ عدد
روغن	به میزان لازم
رب گوجه فرنگی	یک و نیم قاشق
آبلیمو	یک چهارم لیوان
جعفری	۳ تا ۴ قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

عدس را بشویید و با یک و نیم لیوان آب و کمی نمک و روغن بپزید. بلغور را در نیمه های پخت عدس اضافه کنید و در قابلمه را ببندید تا عدس و بلغور به خوبی بپزند و نرم شوند. سپس هنگامی که آب آن کشیده شد، شعله را خاموش کرده و قابلمه را کنار بگذارید. در یک تابه روغن ریخته و پیاز را رنده کرده و در آن تفت دهید. رب گوجه فرنگی را به پیاز اضافه کنید و چند دقیقه دیگر تفت دهید.

آشپزی خانگی سالک

زردچوبه در کشورهای آسیایی از گذشته های دور کاربرد غذایی و دارویی دارد. این ادویه پرخاصیت، در طب سنتی این کشورها به عنوان یک ماده موثر در اختلالات گوارشی و کبدی، رفع سنگ کلیه، درد مفاصل و اختلالات قاعدگی مصرف می شود.

زردچوبه گیاهی ضد سرطان و کاهنده چربی و قند خون بالاست. نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که ماده موثره و دیگر ترکیبات

ضد ویروس ایدز، ضد پسروریازیس است. همچنین بدن را ضد عفونی می کند، تب را پایین می آورد، گرفتگی و اسپاسم را برطرف می کند و مانع از ابتلا به زخم معده، نفخ و خونریزی معده است. ادویه زردچوبه ادرارآور است و از قدیم به عنوان بندآورنده خون شناخته می شد. زردچوبه همچنین محافظ کبد، کاهش دهنده چربی خون، مقوی رحم، قارچ کش، کرم کش و محرک سیستم ایمنی است. زردچوبه همچنین

معجزه زردچوبه



موجود در ریزوم (ساقه زیرزمینی) زردچوبه دارای اثرات فارماکولوژیک متعدد از جمله ضد رادیکال آزاد، ضد التهاب، ضد سرطان و کاهنده چربی و قند خون بالا و اثر بر سیستم ایمنی در تحقیقات آزمایشگاهی و بعضاً بالینی است. در نقاط مختلف جهان حدود ۷۰ فراورده دارویی از زردچوبه تهیه و مصرف می شوند. بیشتر این محصولات مربوط به برطرف کردن مشکلات صفرا و به عنوان صفراآور هستند.

در آزمایش های حیوانی و انسانی تجویز زردچوبه در بهبود بیماری های متعددی موثر بوده است. زردچوبه یک ماده با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است. این خواص زردچوبه باعث شده است که مصرف آن در بیماری های گوارشی، کبدی، سرطان، آرتریت، آلرژی، آسم، آترواسکلروز، آلزایمر و قند خون بالا مورد نظر قرار گیرد. زردچوبه ضد آمیب، ضد درد، ضد اسید معده، ضد آرتریت، ضد باکتری، پادزهر آرسنیک، ضد ادم، ضد حساسیت، ضد سرطان،

عفونت ها و زخم های پوستی را به سرعت بهبود می بخشد و با بهبود بخشیدن به عملکرد حافظه، مانع آلزایمر می شود. بد نیست بدانید که زردچوبه با بالا بردن متابولیسم بدن شما می تواند به چربی سوزی بیشتر و لاغرتران کمک کند. در صورتی که بخواهیم از اثر دارویی زردچوبه استفاده کنیم مسلماً میزان مصرف آن باید بیش از اندازه غذایی و در حد توصیه شده باشد. پس برای مصرف دارویی زردچوبه، می توان آن را در کپسول های پانصد میلی گرمی ژلاتینی که در داروخانه ها به فروش می رسند، پر نموده و استفاده کرد. البته یادتان باشد که میزان مصرف زردچوبه به عنوان دارویی تا روزی ۳ گرم برای اشخاص بالغ است و بیش از آن می تواند آسیب رسان باشد.

برای نگهداری زردچوبه نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کرد. بهترین ظروف آلومینیومی و شیشه های رنگی تیره (قهوه ای و سیاه) هستند. همچنین در ظرف باید کاملاً بسته باشد. ریشه

«کورومین» موجود در زردچوبه برای افراد دیابتی بسیار مفید است. این رنگدانه مفید باعث فعال شدن آنزیم AMPK می شود که روی جذب گلوکز تأثیر می گذارد. در نتیجه به کنترل میزان قند خون و ثابت نگه داشتن آن کمک زیادی می کند. زردچوبه حاوی خواص ضد التهابی بالایی است و می تواند جایگزینی برای سولینداک، آسپرین، دیکلوفناک و حتی ایبuprofen شود.

زیاده روی نکنید

با همه این فواید اگر در یکی از گروه های زیر قرار می گیرید، نباید در مصرف زردچوبه زیاده روی کنید:

- اگر باردار هستید، مصرف زیاد زردچوبه می تواند باعث تحریک رحم شود.

- اگر سنگ صفرا دارید، زردچوبه می تواند درد کیسه صفرا را بدتر کند.

- اگر سابقه سنگ کلیه دارید، زردچوبه خطر ابتلا به سنگ جدید را در شما افزایش می دهد. چون زردچوبه غنی از اکزالات است که بیشترین دلیل بوجود آمدن سنگ کلیه همین ماده است.

روش های استفاده از زردچوبه

برای استفاده بیشتر از زردچوبه می توانید:

۱- هنگام آشپزی از زردچوبه بیشتری استفاده کنید.

۲- زردچوبه را در کپسول های خالی بریزید و بخورید.

۳- هنگام تهیه دمنوش های گیاهی و میوه ای، کمی زردچوبه به آنها اضافه کنید. می توانید به جای استفاده از پودر زردچوبه، ریشه آسیاب نشده آن را در دمنوش بیندازید.

۴- زردچوبه را در سس هایی که استفاده می کنید بریزید و برای پوشاندن بو و طعم تند زردچوبه، از دارچین، عصاره لیمو ترش و زنجبیل استفاده کنید.

انتخاب روش مناسب برای پیشگیری از بارداری



نباشید احتمال بارداری را افزایش می‌دهید و از رابطه نیز لذتی نمی‌برید. همانطور که می‌دانید انواع مختلفی از روش‌های پیشگیری وجود دارد که هر کدام مزایا و معایبی دارند و هیچ کدام بهترین راه نیستند. برای اینکه بفهمید چه چیزی برای شما مناسب است باید مزایا و معایب هر روش پیشگیری را به خوبی بدانید. این یعنی شناخت کافی به دست بیاورید و سپس هر کدام از آنها را با شرایط خودتان بسنجید و روش موثر را پیدا کنید. برای یک نفر استفاده از دارو بهترین انتخاب است، اما کسی که مثلاً نمی‌تواند برنامه منظمی برای مصرف دارو داشته باشد این روش به شدت احتمال بارداری یا ایجاد اختلال را زیاد می‌کند. ما در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم اما متأسفانه هنوز هم افراد با انواع روش‌های پیشگیری از بارداری و مراقبت‌های جنسی آشنا نیستند و نحوه کارکرد آن را نمی‌دانند. برای یک زندگی سالم جنسی آن هم در شرایطی که تصمیم نداشتید بچه دار شوید واقعاً لازم است که آگاهی و دانش‌تان را بالا ببرید و چیزهای بیشتری بدانید.

روش‌های پیشگیری از بارداری بسیار زیاد هستند اما هیچ روش مناسبی برای همه وجود ندارد. به این دلیل که دیگران به شما یک روش پیشگیری را توصیه می‌کنند، آن روش نمی‌تواند مطلقاً خوب باشد. یک روش برای شما مناسب است و یک روش برای دیگری. دانستن این نکته از آن جهت ضروری است که وقتی توصیه دیگران برای شما اثر مثبتی ندارد نباید ناامید شوید و مشکل را از خودتان بدانید. اما این مهم است که بتوانید انتخاب مناسب خودتان را داشته باشید چون اگر روش مناسب را پیدا کنید احتمال بارداری ناخواسته را تا حد زیادی کاهش می‌دهید. اگر نسبت به روش موثر خودتان مطمئن

دلایل پنهان و عجیب احساس خستگی زیاد

عمیق نشود برای بیدار شدن ساعت بگذارید. - آیا هنوز در دهه سوم زندگی‌تان هستید در حالی که حافظه ضعیفی دارید و تلاش برای تمرکز روزانه شما را دچار خستگی می‌کند؟ دلایل این است که شما بیش از اندازه روی چالش‌های روانی تمرکز می‌کنید و این باعث می‌شود هر چیزی را ناراحت‌کننده ببینید. - کافئین در هر آدمی اثر متفاوتی دارد. برخی از آدم‌ها به مصرف کافئین زودتر حساسیت نشان می‌دهند و برخی نه. اما مصرف زیاد کافئین خلاف آنچه که گمان می‌کنید همیشه باعث احساس آرامش‌تان نمی‌شود. هر چقدر بیشتر کافئین مصرف کنید در حالی که حساسیت بالایی به آن دارید بخاطر فشار و تنش‌هایی که به وجود می‌آید بیشتر احساس خستگی می‌کنید.

شاید اصلاً به ذهن‌تان نرسد که ممکن است به یکی از این دلایل زیاد دچار احساس خستگی و ناتوانی شوید. اما هیچ بعید نیست که کمبود انرژی شما به این دلایل مربوط باشد. - به اندازه کافی نفس عمیق نمی‌کشید. اگر آدمی هستید که در طول روز استرس‌ها و نگرانی‌های زیادی دارید برای اینکه از شدت نگرانی دچار خستگی و بی‌حوصلگی نشوید باید روی نفس‌های درست و عمیق در طول روز بیشتر کار کنید. این یک راه ساده برای کنترل استرس و احساس خوشایند و در نتیجه بازیابی توان از دست رفته است. - چرت نیم‌روزی بدی دارید. حتی یک خواب کوتاه می‌تواند با وجود کابوس و تصاویر بد حال‌تان را بد کند. شما باید قبل از اینکه وارد پروسه خواب عمیق بشوید از خواب بیدار شوید. برای اینکه خواب‌تان



معاشرت سر سفره غذا برای تناسب اندام کودک

پیچیده هستند اما خانواده نقش موثری در ایجاد عادت‌های غذایی، تشویق کودک به مصرف لبنیات، مواد ضروری و اجتناب از مصرف غذاهای ناسالم دارند. کنترل شرایط غذایی کودکان برای تناسب اندام و پیشگیری از افزایش وزن بسیار ضروری است. همین که سر یک سفره غذا می‌نشینید متوجه می‌شوید فرزندان‌تان چه می‌خورند و چقدر می‌خورند. علاوه بر این فرصتی برای حرف زدن درباره غذا، سالم‌خواری، پیشگیری از چاقی و شناخت مواد غذایی فراهم می‌شود. هر چه دانش فرزندان‌تان را در این باره بالا ببرید و متوجه باشید که او دقیقاً چه می‌خورد برای تناسب اندام و پیشگیری بسیار مفید و موثر است.

کودکانی که نهار و شام را در کنار خانواده صرف می‌کنند به طور کلی تناسب اندام بیشتری دارند. غذا خوردن در کنار اعضای خانواده کودک را از ابتلا به مشکلات و اختلالات خوردن و اضافه وزن مصون می‌کند. در مطالعه‌ای بر روی ۲۰۰ خانواده، پژوهشگران دریافتند کودکانی که وعده‌های غذایی را در کنار خانواده صرف می‌کنند و حداقل ۲۰ دقیقه در کنار اعضای دیگر می‌نشینند به طور کلی کمتر دچار اضافه وزن می‌شوند. سبک زندگی والدین، ارتباط والد و کودک و تشویق کودک به خوردن غذای سالم در ایجاد عادت غذایی سالم، تناسب اندام و به اندازه خوردن نقش دارد. البته دلایل چاقی افراد بسیار گسترده و

احساس شدید تنهایی باعث حمله قلبی می‌شود!



همه مادر مواقعی از روز یا هفته و ماه احساس تنهایی و دورماندگی می‌کنیم. این ممکن است زمانی طولانی را در انزوا نگه دارد و یا فقط احساسی زودگذر و موقت باشد. اما محققان می‌گویند احساس دائمی تنهایی احتمال حمله قلبی و مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد. یافته‌های جدید می‌گویند احساس تنهایی خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۳۲ درصد افزایش می‌دهد. محققان در دانشگاه لیورپول می‌گویند: احساس انزوا و تنهایی، ناخوشی انسان‌های مدرن و امروزی است و یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد حمله‌های قلبی است. در مطالعه‌ای با مشارکت ۱۸۱ هزار فرد بالغ مشخص شد که بیش از ۷ هزار نفر از افرادی که دچار حمله‌های قلبی و مشکلات دیگر قلبی شده‌اند احساس انزوا و احساس تنهایی می‌کردند. آنچه برای پژوهشگران دانشگاه لیورپول اکنون بسیار مهم است یافتن راهی است برای کمک به افراد بزرگسال برای رهایی از انزوا است آنها می‌خواهند و راه‌های ارتباط اجتماعی را برای افراد بزرگسال گسترش بدهند.

استرس، عامل دیابت

هستند. غذاهای چرب و فست فود کمتری مصرف کنید و در میان برنامه‌های فشرده کاری‌تان به خودتان حق استراحت بدهید. از جمع‌های دوستانه و خانوادگی دوری نکنید چون این یک راه موثر در پایین آوردن میزان اضطراب روزمره است. سرگرمی هم نقش مهمی در کاهش استرس دارد. هر روز حداقل یک ساعت به کار مورد علاقه‌تان بپردازید.



استرس بی‌دلیل چه ناشی از تنش جسمی یا روانی باشد فقط باعث سردرد و گردن درد نمی‌شود. اگر استرس به یک مساله روزانه تبدیل شود به میزان سطح قند خون نیز اثر می‌گذارد و باعث بیماری دیابت نوع دو می‌شود. استرس پیش زمینه ایجاد بسیاری از مشکلات است که دیابت نیز یکی از آنهاست. استرس باعث ترشح هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول می‌شود که به طور کلی میزان قند خون را بالا می‌برند. اگر دائماً استرس داشته باشید میزان قند خون‌تان بالا می‌ماند و این منجر به دیابت می‌شود. علاوه بر این استرس باعث تغییر الگوی تغذیه می‌شود و معمولاً با افزایش اشتها و افزایش وزن، قند خون نیز بالا می‌رود. استرس در کنترل دیابت نیز تاثیر دارد. بسیاری از افراد دیابتی استرس زیادی دارند در کنترل گلوکز خون نیز مشکل دارند. استرس به طور کلی در افزایش هورمون‌های استرسی که منجر به بالا رفتن قند خون می‌شود تاثیر دارد. استرسی که در محیط وجود دارد نیز به ویژه در تنظیم هورمون‌ها به ویژه در کودکان اثر دارد. اگر کودکان در محیطی پر تنش و استرس‌زا زندگی کنند تعادل هورمونی آنها به هم می‌خورد. اما چند تغییر ساده در سبک زندگی می‌تواند در مقابله با استرس و تبعات آن بسیار موثر باشد. یک راه مفید و موثر آن است که فعالیت‌های جسمی مثل ورزش و یوگا و رقص و ایروبیک و پیلتش را افزایش بدهید. چند تغییر ساده غذایی مثل افزایش مصرف فیبر و غلات کامل نیز در کنترل استرس موثر

اعتماد دوباره

چیزی که باعث جدایی می شود بی اعتمادی است. این واقعا ضروری است که برای بازگشت به رابطه دوباره به هم اعتماد کنید. رابطه شما دوباره شکست می خورد اگر نتوانید این اعتماد را ایجاد کنید. مساله اعتماد در رابطه چیزی بیشتر از مساله بی وفایی و کنترل رفت و آمد و تلفن و ایمیل است. شما باید بتوانید به طرف مقابل در همه چیز اعتماد کنید؛ یعنی خیالتان راحت باشد که او زیر تعهداتش نمی زند، به عادت های اشتباه قبلی بر نمی گردد و اظهار علاقه اش واقعا از روی حسن نیت است.

چه چیزی تغییر کرده است؟

اگر جدایی در گذشته تصمیم قاطعانه ای بوده است، پس شما مساله غیر قابل حلی در رابطه داشته اید. اما حالا، وقتی به ارتباط دوباره فکر می کنید باید این مساله غیر قابل حل، رفع شده باشد وگرنه چرا باید دوباره آن را شروع کنید؟ تا زمانی که مشکل کاملاً رفع و رجوع نشده است به رابطه برنگردید. مثلاً ممکن است دلیل جدایی شما اعتیاد شریک زندگی تان بوده باشد. اگر او اعتیاد را ترک نکرده چرا باید این اشتباه را دوباره تکرار کنید؟ همانطور که گفتیم بخاطر نیاز مالی، جسمی یا روحی خودتان و یا احساس ترحم نسبت به دیگری دوباره یک رابطه را شروع نکنید. اگر دلیل جدایی شما از همسر تان بی مسئولیتی او بوده است آیا اکنون شواهدی برای اثبات تغییر خلق و خوی او وجود دارد؟

آسودگی دلیل کافی نیست

یکی از دلایل رجوع افراد به ازدواج قبلی راحتی و دردسر کم آن است. خیلی ها فکر می کنند بازگشت به رابطه قبلی راحت تر از شروع یک رابطه تازه است. در حالی که همیشه اینطور نیست. حتی بچه ها هم برای سازگاری با این ازدواج مشکلات بیشتری دارند. اما همه فکر می کنند رجوع به رابطه به نفع بچه ها است. در حالی که این یک اشتباه رایج است، بچه ها فقط زمانی با این شرایط سازگار می شوند که والدین مشکلات اساسی را حل کرده باشند.

از خطر دور بمانید

اگر بخاطر رفتار خشونت آمیز، تهدید و ارباب از رابطه بیرون آمده اید برای رجوع به رابطه باید بیشتر فکر کنید و زمان زیادی را صرف چنین ایده ای نکنید. یادتان باشد آدم ها خیلی تغییر نمی کنند به ویژه اگر مساله تغییر عادت های نهادینه باشد. فردی که تهدیدگر است، خشونت می کند و دچار وسواس های شدید یا مشکلات شدید روانی است با یک تعهد تغییر نمی کند. اگر او سابقه فروش مواد، قاچاق، تجاوز و جرائم جدی دیگر مثل حمل سلاح و قتل یا ضرب و جرح دارد عاقلانه این است که فکر شروع دوباره چنین رابطه ای را از سر بیرون کنید. به جای بازگشت به چنین رابطه شدیدا نامطمئن به یک رابطه جدید و مطمئن فکر کنید.

اگر مردی هستید که از همسر تان جدا شده اید سعی کنید توانایی مهار زندگی خود و فرزندانتان را بهبود بدهید. به این معنی که بتوانید از عهده زندگی خودتان بدون حضور دیگری بر بیایید. تمام این تلاش ها فقط برای این است که دلایل بازگشت به رابطه را چیزی فراتر از این قرار بدهید. به همسر تان رجوع نکنید چون از عهده هزینه های زندگی بر نمی آید و یا چون نمی توانید از بچه ها مراقبت کنید.

فرصت دوباره

یکی از دلایلی که به ازدواج دوباره با همسر سابق تان فکر می کنید احتمالاً این است که شما از او جدا شده اید و طلاق گرفته اید. شکستن تعهد یک رابطه به خودی خود یک تجربه دردناک و آسیب زننده است که نه تنها فرد را دچار احساس شکست عاطفی می کند بلکه خیلی از وقت ها باعث جدایی و از دست دادن همه خانواده می شود. خب، قبل از شروع دوباره یک

• ریحانه دوستدار

نهادهای کمی در جوامع انسانی با تحولات ناشی از تغییرات سازگار می شوند اما ازدواج اینطور نیست. آدم ها ازدواج می کنند، بخاطر برخی از مشکلات از هم جدا می شوند و دوباره ازدواج می کنند و شاید هم به رابطه قبلی برگردند. خیلی از افراد به رابطه قبلی برمی گردند و آن را ساده تر از شروع یک رابطه جدید می دانند اما شروع

شروع دوباره یک رابطه تمام شده



رابطه شکست خورده ابتدا به این توجه کنید که آیا از تروما و اندوه ترک رابطه بیرون آمده اید یا نه. به خودتان وقت کافی بدهید تا احساسات تان را بازسازی کنید. به جز این خوب است که وضعیت اقتصادی را هم بهبود بدهید. چه زن باشید و چه مرد باید از نظر سلامت روانی، جسمی و مالی در یک موقعیت باثبات و درست قرار بگیرید. فقط وقتی توانستید همه انرژی های از دست رفته را بازیابی کنید به شروع دوباره فکر کنید.

موقعیت را بهبود بدهید

شما برای توانمندسازی خود و بازسازی و بهبود شرایط نیاز به یک دوره تلاش هدفمند دارید. اگر پیش از جدایی یک زن خانه دار بوده اید قبل از رجوع به همسر تان به استقلال مالی برسید، کار پیدا کنید و مطمئن شوید توانایی تامین زندگی خود و فرزندانتان را دارید. شاید شما نیازی به پول و کار نداشته باشید چون حمایت های دیگری دارید در این صورت می توانید مهارت ها و دانش تان را بالا ببرید مثلاً درس بخوانید و آموزش بیشتری ببینید

اگر فکر می کنید به اندازه کافی به شریک زندگی تان اجازه ابراز وجود نداده اید به این پرسش پاسخ بدهید: آیا باز هم به همان روش قبل عمل خواهید کرد؟ علاوه بر این باید پاسخ این پرسش ها را نیز بدانید: آیا فکر می کنید او حاضر است از رفتارهای قبلی و اشتباهش دست بکشد؟ مثلاً اگر او یک آزارگر بوده است آیا اکنون در او این توانایی را می بینید که تغییر کند، رفتارهای وسواسی را کنار بگذارد و طبیعی رفتار کند؟ آیا می توانید به تعهدی که امروز می دهید وفادار باشید؟ آیا واقعا در او این ظرفیت را می بینید که به تعهداتش پایبند باشد؟

چنین رابطه ای مشکلات ویژه خودش را دارد. احساس صمیمیت و شناخت قبلی ممکن است باعث بازگشت دو نفر به هم بشود اما در عین حال این احتمال وجود دارد که گذشته مشترک دوباره به میان بیاید. علاوه بر این شاید فرزندان از رجوع والدین خوشحال شوند اما در عین حال همه افراد خانواده باید برای سازگاری دوباره با شرایطی که تغییر کرده است تلاش کنند.

مساله کمی پیچیده است. برای کسی که می خواهد دوباره به رابطه قبلی برگردد این سوال پیش می آید که آیا ازدواج مجدد با شریک قبلی یک ایده درست است یا بهتر است وارد یک رابطه تازه با آدم دیگری شود؟

قبل از پیشنهاد چند راهکار برای رسیدن به پاسخ ابتدا از خودتان پرسید چقدر از همسر سابق شناخت دارید؟ آنچه از او شناخته اید چقدر مبتنی بر واقعیت است؟ آیا تمایلات، خواسته ها و ترس های شما را می شناسید؟ این ها پرسش های اساسی هستند قبل از اینکه بخواهید درباره مساله شروع رابطه دوباره فکر کنید.

۵۵۵ همسران و یافته ها

با هم تغییر کنید

ایجاد تغییرات سلامتی مثبت در زندگی یکی از همسران منجر به ایجاد تغییراتی از همین دست در زندگی همسر دیگر می شود. دانشمندان دانشگاه امپریال کالج لندن با همکاری محققان دیگر این موضوع را بررسی کردند که چقدر احتمال دارد افراد تغییر مثبتی را



که همسرانشان در روال زندگی شان ایجاد می کنند (مانند ترک سیگار، کم کردن وزن یا ورزش کردن) در زندگی خود نیز اعمال کنند. در این تحقیق، دانشمندان ۳۷۳۳ زوج بالای ۵۰ سال را بررسی کردند. ۵۰ درصد از زنان سیگاری حاضر در این پژوهش، همزمان با ترک سیگار همسرشان، سیگار را کنار گذاشتند. این در حالی بود که ۱۷ درصد زنانی که همسرانشان غیرسیگاری بودند، سیگار را ترک کردند و ۸ درصد از زنانی که همسرانشان سیگاری بودند، سیگار را کنار گذاشتند.

دانشمندان دریافتند مردها نیز به همان اندازه تحت تاثیر همسرانشان قرار داشتند و در صورتی که همسرشان همان تغییر رفتار سلامتی را در زندگی اش ایجاد می کرد، بیشتر احتمال داشت به طور مثال آن ها نیز سیگار را ترک کنند، ورزش کنند یا این که وزن کم کنند. جزئیات این یافته ها در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شد.

۵۵۵ توصیه های عاشقانه

صاف و ساده بگوید

خیلی از اختلافات زنان و مردان، از روش های اشتباه در برقراری ارتباط نشأت می گیرد. زنان دوست دارند که همسرشان ذهن آن ها را بخواند و آنچه به زبان آورده نمی شود را فراهم کند؛ در حالی که مردان ترجیح می دهند مطالبات را صریح، واضح و روشن دریافت کرده و با کمال میل اجرا کنند؛ چرا که در مواجهه با کنایه و درخواست های غیرمستقیم و گنگ، احساس کلافه گی و سردرگمی می کنند.



مردان به دنبال پیام های پنهانی از شنیده های شان نیستند و در واقع، رابطه عاشقانه و دوستانه برای مردان و زنان مفهوم متفاوتی دارد.

از دیگر اشتباهاتی که زنان در محاوره مرتکب می شوند، استفاده مکرر از لحن سوالی برای بیان مطالبات شان است. این لحن اثرگذاری آنچه به زبان آورده ایم را می کاهد و ما از این طریق به شنونده اعلام می کنیم که درباره گفته هایمان، اطمینان و اعتماد کافی نداریم. پس اگر درخواستی دارید، با همسر تان صریح صحبت کنید و دقیقاً خواسته خود را بگویید. واژه ها را آگاهانه انتخاب کنید و درخواست های تان را طوری عنوان نکنید که گویی هنوز مردد بوده و مطمئن نیستید.

• ریحانه دوستدار

فرزند نوجوانان به راحتی روی شما دست بلند می‌کند و موقع خشم هر چیزی را به سمت تان پرت می‌کند. شما در مقابل او درمانده‌اید. شاید اگر هر کس دیگری جای او چنین رفتاری داشت به راحتی با او برخورد می‌کردید. این موقعیت که بارها تکرار شده برایتان شرم‌آور است. بیان چنین مسأله‌ای برای دیگران باعث خجالت تان می‌شود و هر چند که وضعیت دشوار و غیرقابل تحملی دارید اما نمی‌دانید

اما بسیاری از والدینی که در چنین موقعیتی قرار دارند نمی‌توانند این حقیقت را بپذیرند. از خودتان بپرسید آیا اگر هر کس دیگری جز فرزندان چنین رفتاری با شما داشت او را خشن، آزارگر و بیمار نمی‌خواندید؟ پاسخ صادقانه شما به همین پرسش ساده مشخص می‌کند که در چه شرایطی قرار دارید.

نشانه‌های هشداردهنده

این نشانه‌های هشداردهنده به والدی که نمی‌داند فرزند آزارگر دقیقاً یعنی چه کمک می‌کند. طبیعی است که فرزندان بخواهند برخی از



راه و رسم رفتار با کودک بد خلق

چطور باید واکنش نشان بدهید. آزار و خشونت پدر و مادر که پیش از بلوغ کودک آغاز می‌شود یک رفتار درگیرکننده است که معمولاً بیشتر از چندین بار در هفته تکرار می‌شود. خشونت فرزند می‌تواند آزارهای کلامی باشد یا تحقیر و تهدید والدین یا حتی کتک و انواع آزارهای جسمی دیگر. اگر شما هدف چنین خشونت‌ی قرار بگیرید دائماً ترس و نگرانی دارید که فرزندتان چه خواهد کرد.

آزار والدین توسط کودک باعث ایجاد شرمندگی، خشم، ناتوانی و بحران می‌شود. کودک والد/والدینش را فلج می‌کند چون پدر و مادر نمی‌دانند در برابر این وضعیت چه واکنشی نشان بدهند. آنها اغلب خود را زیر سوال می‌برند چون منشأ این رفتار را در خود و نحوه تربیت و آموزش جستجو می‌کنند. چیزی که برای والدین دردناک و عجیب است این است که آنها در روابط اجتماعی، کار و روابط خانوادگی بسیار موفق هستند.

آیا فرزند یک آزارگر است؟

بله، اگر او شما را تهدید می‌کند، کتک می‌زند و به اشیای خانه آسیب وارد می‌کند او یک آزارگر است.

محدودیت‌های ایجاد شده را کنار بزنند. بچه‌ها برای رسیدن به خواسته‌ای که محدود کرده‌اید بارها و بارها از شما درخواست می‌کنند. اما در نهایت در برابر انکار و ممانعت شما تسلیم می‌شوند. اما کودک یا نوجوانی که برای رسیدن به خواسته اش تهدید می‌کند و والدش را نگران می‌کند که اگر تسلیم نشود اوضاع بهم می‌ریزد او یک آزارگر است.

آیا همیشه جنگ و دعوايي به پا است؟

هر بچه‌ای ممکن است گاهی اعتراض کند و دعوايي راه بیندازد. اما کودکان باید به قدرت و اراده والدین احترام بگذارند. کسی که به راحتی مرزهای خانواده را رد می‌کند و نگران عواقب آن نیست و در برابر اعتراض دیگران جنگ و دعوا به راه می‌اندازد رفتاری طبیعی ندارد.

آیا او نمونه‌ای از خشونت است؟

بچه‌ها عصبانی می‌شوند، درمی‌تابند و به هم می‌کوبند و چیزی را به زمین پرت می‌کنند. شما می‌توانید کودکی خودتان را به یاد بیاورید که چطور بخاطر خشم همه چیز را بهم می‌ریختید و در اوقاتن را می‌کوبیدید. اما در روند رشد هر کودکی می‌فهمد این

راه رسیدن به خواسته‌ها یا اعتراض به چیزی نیست و خیلی زود تسلیم می‌شود. یک کودک خشونت طلب اینطور فکر نمی‌کند. او برای رسیدن به خواسته‌اش و یا صرفاً برای نشان دادن خشم درونی‌اش هر کاری می‌کند. از کتک زدن شما و دیگران ابایی ندارد، هر چیز گرانبهائی را می‌شکند، از چاقو برای تهدید استفاده می‌کند، اشیاء را به سمت دیگران نشانه می‌گیرد، در را می‌شکند، دیوار را خراب می‌کند و هر رفتار خشن دیگری را نمایش می‌دهد. او از فحاشی و توهین ابایی ندارد و برایش اهمیتی ندارد که شما

کرد و با دیگران نیز چنین خواهد کرد. اما چیزی که باید بدانید این است که او همه چیز را در همین خانه می‌آموزد؛ او یاد می‌گیرد چه چیزی مجاز و چه چیزی غیرمجاز است. به همین دلیل بسیار مهم است که شما به چنین رفتارهایی واکنش نشان بدهید.

محدودیت‌های جدی تری ایجاد کنید

فرزند شما باید حد و حدود هر چیزی را بداند. شما نباید از روی ترس اجازه بدهید او با قلدری و پرخاش از این مرزها عبور کند. اجازه بدهید او نتیجه شکستن قوانین تعیین شده را ببیند نه اینکه شما بخاطر پایبندی خود به این قوانین و تسلیم نشدن، از او بترسید. تا زمانی که حد و حدود تعیین نکرده‌اید، زود تسلیم می‌شوید چون می‌ترسید، او به رفتارهای افسارگسیخته‌اش ادامه خواهد داد.

حرف زدن درباره خشونت

با فرزندان درباره مصادیق خشونت حرف بزنید و برایش مشخص کنید که چرا زدن، فحاشی و توهین خشونت هستند. حتی لازم است بگویید که از نظر قانونی چنین رفتارهایی چه تبعاتی دارد. در عین حال اگر شما والدی هستید که هرگز به پلیس زنگ نخواهید زد، او را از خود دور نخواهید کرد و جدیت دیگری نیز ندارید از این نوع تهدیدها برای کنترل خشم فرزندان استفاده نکنید. چون وقتی چنین رفتاری از شما سر نمی‌زند او همه حرف‌های دیگران را نیز جدی نمی‌گیرد.

درمان اختلالات

خشونت‌های فرزندان در اغلب موارد وابسته به نوعی اختلال روانی یا رفتاری هستند. به همین دلیل ضروری است که برای کنترل و حل این مشکل ابتدا مشکلات روحی و روانی فرزندان را حل کنید. برای تشخیص شما نیاز به روانپزشک و روان درمان دارید. تا زمانی که ریشه مشکلات فرزندان را پیدا نکنید عملاً نمی‌توانید آن را از بین ببرید.

علاوه براین شما باید همه چیز را از نو بررسی کنید، اشتباهات تربیتی گذشته، مشکلات رفتاری خودتان، رابطه شما با والد دیگر و کودک و همچنین تجربه‌ها یا ترومایی که کودک در گذشته داشته است همگی مهم هستند.

مراقب خودتان باشید

زندگی با یک کودک آزارگر به اندازه زندگی با هر فرد آزارگر دیگری ترسناک، ناامیدکننده و دشوار است. کسی که در معرض خشونت است دچار یک ترس دائمی است، اعتماد به نفس کافی ندارد، در معرض ابتلا به افسردگی و اختلال اضطراب است و تقریباً هر روز وضعیت دشوار و متفاوتی را تجربه می‌کند. برای حل مشکلات فرزندان باید آدمی قوی و توانمند باشید، ترسید و مثل بازنده‌ها رفتار نکنید. این یعنی شما نیاز به حمایت‌های عاطفی دارید، درست است که توضیح این شرایط و درخواست کمک از دیگران برایتان بسیار سخت، شرم‌آور و ناراحت کننده است اما کسانی که جز دوست و اعضای فامیل می‌توانند به شما در این وضعیت کمک کنند؛ همسر، مشاور، روان درمان، گروه‌های روان درمانی، گروه‌های دوستی مجازی و انجمن‌های حمایتی مجازی در توانمند سازی شما موثر خواهند بود، از این حمایت‌ها دورنمانید چون راه اصلاح فرزندان نیاز به زمان، صبر و حوصله دارد.

۵۵۵ اشتباهات رایج

زیاد «نه» نگویید

بچه‌های کنجکاو دوست دارند همه چیز را تجربه کنند. به هر چیزی دست بزنند و با هر وسیله‌ای ور بروند. این جور وقت هاست که سبیل «نه گفتن» والدین شروع می‌شود؛ اونجا نه... این کار نه... دست نه... و هزار و یک نه دیگر. اما واقعیت این است که نباید بیش از این واژه استفاده کنید.



«نه» گفتن مداوم به بچه، مقاومت او را بیشتر می‌کند. به جای آنکه با نه گفتن و منع کردن کودک جلوی اشتباهات یا خرابکاری‌هایش را بگیرید یا به جای آن که او را به خاطر کارهایش سرزنش کنید باید دنبال راهی برای منحرف کردن توجهش بگردید.

حواستان را جمع کنید و قبل از آنکه کودک کارهای ممنوعه را انجام دهد یا خرابکاری تازه‌ای به بار آورد، او را صدا کنید، توجهش را به تلویزیون یا توپ بازی اش جلب کنید یا مسیر حرکت او را تغییر دهید.

می‌توانید مسیر ورودش به مناطق ممنوعه را مسدود کنید یا با بازی کردن-نه با اخم و تهدید-او را از انجام کاری که قصدش را داشته منصرف کنید.

۵۵۵ بچه‌ها و یافته‌ها

خواب خوب، نمرات بهتری به دنبال دارد

به موقع خوابیدن همیشه یکی از چالش‌های والدین با فرزندان‌شان بوده و جالب این است که بدانید محققان در این باره حق را به والدین می‌دهند.



آنها می‌گویند میزان و کیفیت خواب بچه‌ها می‌تواند بر وضعیت تحصیلی آنها اثر بگذارد. در واقع پژوهش‌هایی که محققان دانشگاه «مک‌گیل» انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که بهبود عادات خواب دانش‌آموزان دبستانی می‌تواند نمرات بهتری برای آنان به ارمغان بیاورد. در این پژوهش ۷۴ کودک هفت الی ۱۱ ساله که در برنامه‌های شش هفته‌ای برای بهبود عادات خوابشان برنامه‌ریزی شده بود، شرکت کردند.

جالب اینکه، نتایج نشان می‌داد فقط افزایش ۱۸ دقیقه‌ای خواب در شب می‌تواند پیشرفت چشمگیری در نمرات کودکان به ویژه در درس زبان و ریاضی در پی داشته باشد. محققان می‌گویند والدین باید مطمئن شوند که کودکان میزان خواب کافی دارند و مدرسه‌ها نیز باید راه‌هایی برای دخیل کردن برنامه‌های آموزشی مرتبط با خواب در برنامه سلامتیشان بگنجانند. این پژوهش در مجله "Sleep Medicine" منتشر شده است.

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۳۵۵ (برابر با اول جمادی الاول ۱۳۹۶، اول ماه مه ۱۹۷۶) نقل شده است

سفرهای ارزان کنار دریا

وزارت اطلاعات و جهانگردی با تجهیز اردوگاههای جهانگردی و پلاژها، گشت‌های منظمی برای سفرهای گروهی بکنار دریا ترتیب می‌دهد و علاوه با تعیین نرخهای ارزان برای مجتمع‌های جهانگردی امکانات مسافرت به شمال کشور و استفاده بیشتر از آب دریا را فراهم خواهد ساخت.

در پی استقبالی که مسافران داخلی از تعطیلات نوروز امسال به عمل آوردند تحرکی تازه آغاز شده است و در این زمینه آقای محمود امامی مدیرکل تسهیلات جهانگردی وزارت اطلاعات و جهانگردی اعلام کرد: برنامه گشت‌های دو تا ۷ روزه ترتیب داده میشود که از فصل تابستان آغاز خواهد شد وی اضافه کرد برای انجام این منظور تعداد یک هزار تختخواب به مجتمع‌های جهانگردی اضافه خواهد شد و از دو مجتمع جهانگردی چابکسرو و ناهار خوران گرگان بهره‌برداری می‌گردد.

ساعت کار بانکها تغییر میکند

ساعت کار بانکها از روز چهارشنبه آینده (۱۵ اردیبهشت جاری) تغییر میکند و شعب و باجه‌های بانکها از ۷ صبح تا ۲ بعدازظهر بصورت یکسره برای امور بانکی دایر خواهد بود. پنجشنبه‌ها ساعت شروع ۷ صبح و ساعت پایان ۱۲ خواهد بود، بانک‌ها میتوانند برای مشتریان خود بعدازظهرها هم تعدادی از شعب و باجه‌های خود را از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر دایر نگه‌دارند.

هوارد هیوز دهامیلیون به یک پمپ بنزینی بخشید

«مولوین دوما» ۳۱ ساله صاحب جایگاه فروش بنزین در شهر «ویلاد» واقع در آمریکا بموجب وصیت هوارد هیوز میلیارد در فقید آمریکایی میلیون‌ها دلار از ثروت او را به ارث برده است.

این مرد خوش اقبال زمانی ۲۵ سنت (حدود ۱۷۰ ریال) «وجه‌دستی» به هوارد هیوز داد بی آنکه بدانند مردی که از وی مبلغ بی‌مقداری قرض می‌گیرد هوارد هیوز سلطان میلیاردی جهان است. صاحب جایگاه فروش بنزین دیشب پس از اطلاع از ماجرا به خبرنگاران گفت در آن زمان پنداشتم هیوز یک مرد تهیدست آس و پاس است. مولوین دوما بموجب وصیت‌نامه هیوز یک ششم کل دارایی او را که به میلیون‌ها دلار سر می‌زند تصاحب خواهد کرد.

امتحانات ششم‌نهایی و کنکور روزنامه اطلاعات

در سراسر کشور

تنظیم‌کنندگان صفحات ویژه سئوالات کنکور و ششم‌نهایی روزنامه اطلاعات مرحله جدیدی را برای راهنمایی و آمادگی بیشتر داوطلبان آزمون همگانی و دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانی آغاز میکنند.

طرح آموزشی روزنامه اطلاعات که به گواهی اکثریت خوانندگان جوان و علاقمندان به مسائل کنکور و ششم‌نهایی توانسته نقش یک راهنمایی موثر را در موفقیت و ارتقاء سطح آگاهی علمی داوطلبان و دانش‌آموزان ششم‌نهایی عهده‌دار شود، صفحه تازه‌ای را باین مجموعه میافزاید که بی‌تردید در دانش‌اندوزی و آشنائی با دروس و مطالب امتحانی آنرا یاری بیشتری خواهد کرد. روزنامه اطلاعات برنامه وسیع دیگری در جهت راهنمایی و کسب معلومات دانش‌آموزان ششم‌نهایی در صفحات مخصوص منتشر میکند تا همه دانش‌آموزان با مطالعه و پاسخگویی به سئوالات تدوین شده بتوانند ضمن یک آزمایش فردی حدود معلومات و قدرت ذهنی و علمی خویش را بسنجند و آمادگی بیشتری برای شرکت در جلسات امتحانی بیابند.

دفتر چه مالکیت اتومبیل از پانزدهم اردیبهشت صادر میشود

سختگویی سازمان ثبت اسناد و املاک اعلام کرد چون صدور دفترچه مالکیت اتومبیل از پانزدهم اردیبهشت سال جاری در اداره راهنمایی و رانندگی بمورد اجرا گذاشته خواهد شد لذا این سازمان طی بخشنامه‌ای به کلیه دفاتر اسناد رسمی کشور اعلام کرد که اسناد اتومبیل‌های مورد معامله را در تهران به مناطق دهگانه راهنمایی و رانندگی و در شهرستان‌ها به نزدیکترین شهرانی که مجاز به شماره‌گذاری میباشد ارسال دارند ضمناً لازم است دفاتر اسناد رسمی تهران بمنظور جلوگیری از تراکم کار در واحدهای شماره‌گذاری، اسناد مربوطه را به واحد مستقر در منطقه خود که نشانی آنها بشرح زیر است ارسال دارند.



آماده سازی شهر آفتاب - امید و هاب زاده - خبرگزاری فارس

توکل به خدا چون راه رفتن روی سیم شل است. تردید و ترس سبب می‌شود که تعادل و توازن را از دست بدهید و به‌ورطه تنگدستی و محدودیت بیفتید. البته اشکالی ندارد چون توکل به خدا نیز مانند سیر کبازی تمرین می‌خواهد. مهم نیست که چندبار شکست بخورید، دیگر بار بر خیزید و از نو آغاز کنید. چندی نخواهد گذشت که توازن و تعادل برایتان به‌صورت عادت در خواهد آمد.

اسکاول‌شین

بارزندی

بعد از رفتن پدر، او موظف بود بار سنگین سرپرستی خانواده را به دوش بکشد. بیم داشت، اما با عشق به بارنگریست؛ چقدر باشکوه بود. ترس را کنار زد و با از خود گذشتگی و شجاعت، بار را بلند کرد و به دوش کشید. اکنون پس از گذشت سال‌ها، بار مقدس خانواده را به مقصد رسانده است.

مصطفی چترچی، مجموعه آرامش گنجشک‌ها

تبعید میرویس، بزرگترین اشتباه دولت صفویه

«میرویس» از طایفه هرتک قبیله غلزای و از سران منطقه قندهار در بهار ۱۶۸۹ به اصفهان پایتخت آن زمان ایران زمین تبعید شد که یک اشتباه سیاسی بزرگ بود - اشتباهی که سرانجام به تجزیه مناطقی از شرق ایران انجامید. بی‌تدبیری حاکم وقت قندهار، تبعید میرویس و بازگشت آسان و بدون قید و شرط او به قندهار، جنگ داخلی ایرانیان را در پی داشت.

حکمران اعزامی از اصفهان به قندهار که آشنایی کامل به وضعیت منطقه و روانشناسی مردم محل را نداشت، سختگیری می‌کرد و درگیری با خان‌های محلی داشت بالاخره «میرویس هوتکی» ۳۱ ساله را عامل بی‌ثباتی قندهار اعلام کرد و تحت الحفظ روانه اصفهان کرد که در سی‌ام اپریل سال ۱۶۸۹ میلادی (۱۰ اردیبهشت) به دارالحکومه اصفهان تحویل داده شد.

میرویس در طول اقامت اجباری در اصفهان متوجه نفوذ گرچی‌ها، فساد اداری، ضعف نظامی، بسط خرافات و مسائل دولتی دیگر شد که در بازگشت او به قندهار (پس از سفر حج و جلب توجه و اعتماد اصفهان)، نافرمانی و جنگ داخلی ایرانیان آغاز شد.

سالروز قتل ناصرالدین شاه قاجار

یکم ماه می ۱۸۹۶ روزی است که ناصرالدین شاه از طایفه مغول تبار قاجار در حرم شاه عبدالعظیم در شهر ری به دست میرزا رضا کرمانی کشته شد. ناصرالدین شاه ۱۶ جولای ۱۸۳۱ به دنیا آمد و هنگام مرگ ۶۵ ساله بود و ۴۸ سال سلطنت کرد. میرزا رضا تیانچه را در زیر عریضه خود (نامه خود - ورق کاغذ) پنهان کرده بود.

ناصرالدین شاه نخستین شاه ایران بود که به اروپای غربی سفر کرد، آن‌هم سه بار متوالی و به فاصله نسبتاً کوتاهی از هم و تنها برای تماشای فرنگ.

ناصرالدین شاه که به باور تاریخ‌نگاران، فاقد دورنگری لازم و توان قضاوت بودند، انست، امتیازهای متعدده به خارجیان داد. بخشی از به فلاکت افتادن ایران و از دست دادن مناطق تاجیک نشین افغانستان به مرکزیت شهر هرات و منطقه فرارود (آسیای مرکزی) مربوط به دوران سلطنت اوست.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۱۶۱۳

۵	۹	۴		۸				۶
		۶	۵			۲	۸	
	۸				۶			
		۵			۲			۱
			۷			۳		
۳			۹				۵	
			۸			۲		
	۷	۲			۵	۱		
۶				۲		۹	۴	۵

۹	۲	۶	۷	۳	۱	۸	۵	۴
۸	۵	۴	۹	۲	۶	۷	۳	۱
۷	۳	۱	۸	۵	۴	۹	۲	۶
۶	۹	۲	۱	۴	۷	۳	۸	۵
۳	۷	۸	۶	۹	۵	۱	۴	۲
۱	۴	۵	۲	۸	۳	۶	۹	۷
۵	۶	۹	۳	۱	۲	۴	۷	۸
۲	۸	۷	۴	۶	۹	۵	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۷	۸	۲	۶	۹

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

کتابه از احوالپرسی	کتابه از متعجب	قرارگاه	برادر آبادانی	دستگاه	خسارت
صفت مگس	قشون و سپاه	سجش	فشار بخار	سجش	سجش
چ	چ	چ	چ	چ	چ
درکات ورزشی	درکات ورزشی	درکات ورزشی	درکات ورزشی	درکات ورزشی	درکات ورزشی
نویسنده سپیددندان	نویسنده سپیددندان	نویسنده سپیددندان	نویسنده سپیددندان	نویسنده سپیددندان	نویسنده سپیددندان
تخم مرغ فرشی	تخم مرغ فرشی	تخم مرغ فرشی	تخم مرغ فرشی	تخم مرغ فرشی	تخم مرغ فرشی
تردید	تردید	تردید	تردید	تردید	تردید
تمام کننده	تمام کننده	تمام کننده	تمام کننده	تمام کننده	تمام کننده
برق زننده	برق زننده	برق زننده	برق زننده	برق زننده	برق زننده
شهری در سمنان	شهری در سمنان	شهری در سمنان	شهری در سمنان	شهری در سمنان	شهری در سمنان
زیربنا مانده	زیربنا مانده	زیربنا مانده	زیربنا مانده	زیربنا مانده	زیربنا مانده
نفس غنیمی	نفس غنیمی	نفس غنیمی	نفس غنیمی	نفس غنیمی	نفس غنیمی
نام دخترانه	نام دخترانه	نام دخترانه	نام دخترانه	نام دخترانه	نام دخترانه
محل فعالیت کارمند	محل فعالیت کارمند	محل فعالیت کارمند	محل فعالیت کارمند	محل فعالیت کارمند	محل فعالیت کارمند
غرامت	غرامت	غرامت	غرامت	غرامت	غرامت
شهره آفاق است	شهره آفاق است	شهره آفاق است	شهره آفاق است	شهره آفاق است	شهره آفاق است

حل

۴۱۲۵

حل ۱۶۱۲